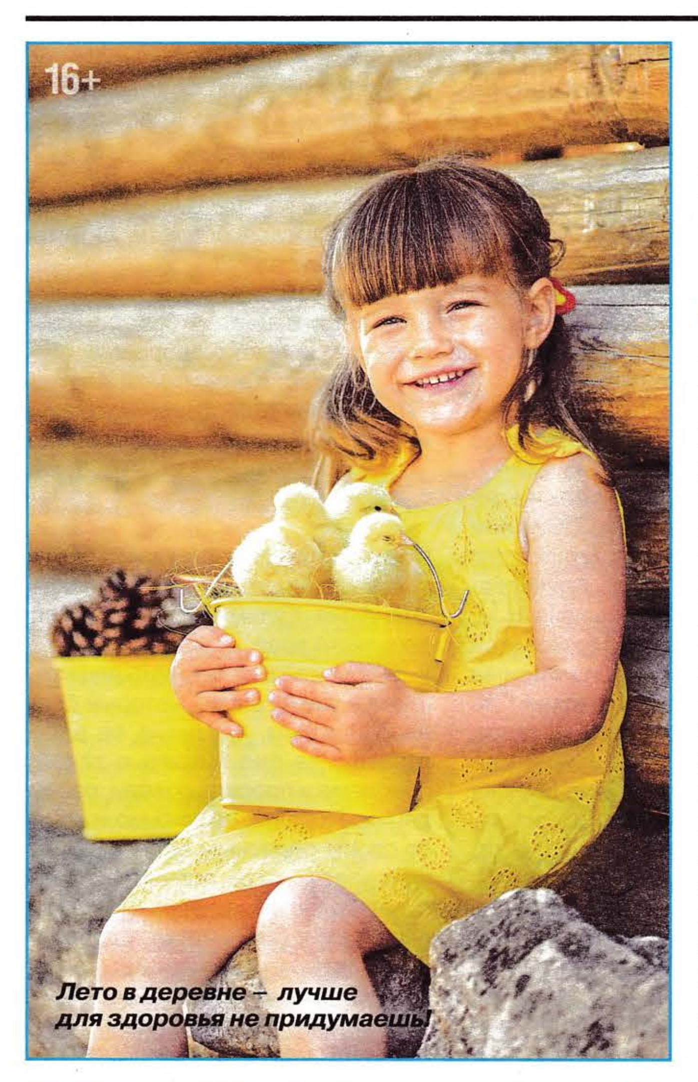
# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№13 (331) ИЮЛЬ 2015



*Лето в деревне – лучше для здоровья не придумаешь!*

## ПИСЬМО В НОМЕР

# Деревня лучше санатория!

С нетерпением ждали, когда к нам на лето привезут любимую внучку. На всякий случай я собрала домашнюю аптечку. Мало ли что с ребенком случится, а до города далеко! Но аптечные препараты обычно не требуются, разве что йод, зеленка. Ведь в деревне внучка не болеет. Хотя в городе частенько простужается, пока ходит в садик. А здесь ей хорошо. С первого дня ее уже не отличишь от местных ребятишек – здоровая, веселая. У нас чистый воздух, речка и все свое – фрукты, ягоды, лекарства. Участок небольшой, но и он заменяет целую аптеку. Главное, я считаю, профилактика заболеваний. Болезней нет, если с весны до поздней осени на столе «живые» витамины, целебные настои. Такого полезного и ароматного чая ни в одной аптеке не купишь. Я завариваю и цветочки, и молодые листья яблони, вишни, смородины. Да еще в лесу много малины, ежевики, целебных трав. Благодаря «Лечебным письмам» мы с дедом уже знаем, какие растения от чего помогают. Сами меньше хвораем и внучку в конце лета возвращаем родителям здоровой. Ей скоро пять лет. Хотим, чтобы к школе ребенок окреп. Надеюсь, так и будет, потому что у нас в деревне даже лучше, чем в санатории.

***Комова М.Т., Воронежская обл.***

## ЦИТАТА

*Как мы относимся к людям, так и они к нам. Бояться надо только одного: стать никому не нужным.*

***Мурадова Светлана, г. Худжанд***

## ТЕМЫ ДНЯ



**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**



# ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Многие из вас любят получать письма. Ведь не случайно выбор пал именно на эту газету. В каждом ее выпуске напечатаны десятки интересных, полезных и душевных историй, адресованных лично вам! Читая их, люди улыбаются и плачут, вспоминая о чем-то своем, и никто не остается равнодушным.

А ведь сейчас не только в прессе, но и в обыденной жизни не так часто встретишь искренние проявления добрых чувств. Люди стали более замкнутыми, тревожными, и каждый – сам за себя. Но когда приходит серьезная болезнь, в одиночку с ней не справиться. Значит, надо открыть свое сердце, постараться стать дружелюбнее и добрее, поспешить на помощь другим. Тогда помогут и вам. Причем у всех есть такая возможность. Каждый из вас может не только получать «Лечебные письма», но и писать в газету. Была у нас когда-то хорошая традиция – переписываться с родными, друзьями. Но с появлением Интернета она, к сожалению, начала исчезать. Давайте активнее поддерживать ее, чтобы стать счастливее и здоровее!

Конечно, летом хватает дел: сад-огород, хозяйство, путешествия... И еще внуки. Все бабушки, дедушки мечтают о том, чтобы они росли здоровыми. И сейчас самое время позаботиться об этом. Родителям надо работать, отпуск можно взять ненадолго, а лето с его уникальными возможностями оздоровления пролетит – не заметишь. Без бабушек, дедушек обойтись очень трудно, и среди наших читателей их немало. Так что летом писем в редакцию приходит меньше.

И все же не забывайте про любимую газету! Пишите нам чаще, очень ждем!

***Редактор Ольга Петухова***

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **13 ИЮЛЯ**

Пожалуйста, опубликуйте мое письмо с благодарностью добрым, отзывчивым людям! Никогда не думала, что у нас их так много. Я им всем очень благодарна и прошу меня извинить за то, что не каждому смогла лично ответить.

Спасибо за помощь и поддержку Дружининой Ф.А. из с. Михайловки Волгоградской области, Огневой М.Г. из Алтайского края, Мендоко Михаилу из Республики Коми, Коваленко Т.П. из Краснодарского края, Клименко Е.А. из Оренбурга. Всем желаю здоровья и чтобы ваша доброта вернулась к вам много раз!

***Адрес: Аллабергеновой Лидии, 109044, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д. 1, корп. 2, кв. 188***

Я просила читателей «Лечебных писем» помочь больному сыну. У него тяжелое заболевание, БАС (боковой амиотрофический склероз). Теперь мы с сыном благодарим вас от всего сердца, от всей души!

На мою просьбу о помощи в лечении отозвались многие добрые люди. Это Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Анна Матвеевна из Волгоградской области, Осокина М.А. из с. Первомайского Алтайского края, Онучина М.А. из п. Алексеевского (Татарстан), Данилычева Н.М. из Подольска, Нелли из Московской области, Посталюк Н.Г. из Ишима Тюменской области, Жуковская Г.К. из Платоновки Тамбовской области, Бождарник Б.А. из Радывылива (Украина), Вашкевич О.А. из Минска (Беларусь), Богодухова Л.С. из ст. Калининской, Савельева Е.Д. из ст. Староввеличковской, Васютикова Т.П. из с. Коноково, Инна из Курганска Краснодарского края, Рыбашлыкова Алена и Соколова А.Е. из Георгиевска Ставропольского края, Зерова Т.Н. из Закавказского края, Грипорьянц С.Г. из с. Прасковея, Нагинова Г.З. из Нижнего Новгорода, семья Армюховых из Батайска Ростовской области, Рыкова Людмила из Волосово Ленинградской области, Варельджан Г.М. из п. Лоо (Сочи).

Здоровья всем добрым людям, не оставившим нас в беде, благополучия вам и вашим близким!

***Адрес: Улько Вере Константиновне, 346781, Ростовская обл., г. Азов, ул. Инзенская, д. 9, кв. 39***

Напечатайте, пожалуйста, на страницах нашей газеты благодарность неравнодушным, добрым людям за отклики на мою просьбу о помощи!

Мне 87 лет, так что болезней накопилось очень много. Беспокоило онемение ног, стоп, но благодаря рецепту Гуляевой Полины Николаевны стало полегче. Спасибо этой женщине!

Также сердечно благодарю за письма с рецептами Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Паршина В.Н. из Москвы, Варельджан З.М. из Сочи, Шнырик К.Т. из Моршанска, Лоншакову Р. и Распопову Л.Ф. из Новокузнецка, Чернову Л.М. из Краснодарского края, Рожкову Яну из Тюмени, Турову Елену и Беляеву С.В. из Пермского края, Машковскую З.И. из п. Русская Поляна Омской области, Игнатьеву С.И. из Пскова.

Добрые, отзывчивые люди, спасибо за ваши рецепты и советы. Дай Бог вам всем крепкого здоровья!

***Адрес: Капустиной Антонине Ивановне, 188480, Ленинградская обл., г. Кингисепп, ул. Воровского, д. 5, кв. 31***

Прошу через нашу газету поблагодарить мою добрую незнакомку. Это Анна Кузьминична из Ставропольского края.

Я просила выслать мне рецепты от шума в ухе и голове, который бывает нестерпимым. А узнала ее адрес в газете, где она писала о такой же проблеме и просила советы, рекомендации. Послала ей письмо и конверт со своим обратным адресом. Как же удивилась, когда получила от нее в ответ большой конверт с письмом и рецептами! Спасибо, моя добрая незнакомка!

Анне Кузьминичне 77 лет. Но она нашла время и силы собрать рецепты, пойти на почту. И это для совсем незнакомого человека! Она даже пригласила меня в гости. Я просто плакала. Ведь живет же на свете человек такой щедрой души, такой милосердный... Дай Бог вам многие лета, радости, крепости, здоровья! И чтобы шум оставил вас. Я начала применять ваши рецепты. От всей души благодарю.

***Адрес: Марине Григорьевне, 15100, Украина, Черниговская обл., г. Городня, ул. Чорноуса, 2/36***



# ПОСМОТРИТЕ НА ЗВЕЗДЫ

***Мы, городские жители, так редко видим море, цветущие луга, звездное небо! Без всего этого взгляд будто затуманивается. Накатывает какая-то усталость от жизни, и организм дает сбой.***

Еще в мае мы с женой успели побывать на море. Больше 20 лет не было такой возможности: работа, дом, дети, потом маленькие внуки... Только мечтали поехать, и вот – свершилось. Был выбор: или ремонт, или путешествие. Выбрали море. Хватит уже мечтать! Из самолета я увидел над своим городом несколько слоев серых облаков. А когда набрали высоту, открылось такое синее небо, заискрилось солнце! Как же мы живем в том, нижнем мире с тусклыми красками без тепла и света?

Море – это, конечно, первое лекарство и для больных суставов, и для усталой души. Еще я увидел на юге звездное небо, какого не видел, наверное, с детства. Мы с женой сидели на террасе, и была очень яркая луна. Светло, почти как днем. И вот я почувствовал, как тот свет будто омыл все мое тело мощным потоком, и оно наполнилось новой силой. Сначала что-то даже давило на плечи, а потом они сами распрямились, и стало легко, как в молодости. Что это было, не знаю, но с тех пор вот уже второй месяц все замечают, что я сбросил с плеч пару десятков лет. И болячки отпустили, и настроение отличное. А если вдруг устаю или заболеваю, то начинаю вспоминать, как все было, и снова наполняюсь энергией.

Там, на море даже родились такие строки: «На свете нет ни старости, ни смерти...» Может быть, это начало стихотворения. Когда-то в юности я писал стихи, а потом вдохновение надолго исчезло: навалились суровые будни, разные заботы. Но для кого-то и они – благо. Почему многие, выйдя на пенсию, начинают болеть? Да потому, что раньше была работа, был коллектив, человек ощущал себя полезным членом общества. А что на пенсии? Одни болячки и усталость от жизни. Дети выросли, у них много своих дел... Так и правда долго не протянешь! Поэтому пора вспоминать о том, кто вы и зачем явились на свет. Ведь не только ради детей мы живем. Если нет у вас иного смысла, то и у них его не будет, и они годам к 40 потеряют интерес к жизни. Отсюда – пьянство, разрушительные привычки, тяжелые болезни.

Подумайте: может, вы – поэт, художник или плотник от Бога? Просто раньше ваш талант не проявлялся. Но он, поверьте, никуда не исчез. И не важно, сколько вам лет. Если будет хоть малейшая возможность, попробуйте съездить на море, посмотреть на звезды. Вдруг и у вас откроется второе дыхание! Тогда вы начнете новую жизнь, яркую и неповторимую.

***Степаненко А., г. Курган***

# ЗАЧЕМ МНЕ ОГОРОД?

***Вечно нам хочется чего-то необычного. Даже когда люди заболевают, они нередко ищут по аптекам какие-нибудь особые препараты или же заморские травы. Но многие лекарства – под рукой, в поле, лесу или на собственной грядке. Они доступны каждому и тоже помогают!***

Сейчас молодежь считает, что неразумно тратить время и силы на обработку огорода. Мол, овчинка выделки не стоит, все можно купить, и не обязательно с нитратами. У дочки с зятем машина, они не раз предлагали мне привозить с рынка все, чего захочется, чтобы я на даче только отдыхала да цветочки разводила. Однако соседи, увидев меня в мае, опять сказали: «А ты, Настюша, все молодеешь!» Да, причем благодаря моему огороду.

Дело не только в качественных, экологически чистых продуктах питания. Хотя дочка, кажется, уже поняла, что диатез у моего внука был не из-за овощей, которыми его кормили в садике, а из-за химии, с помощью которой те овощи выращивают. Свои-то пошли только на пользу. Питание плюс лекарственные травы. Теперь кожа чистая, ребенок даже повеселел. А ведь больно было смотреть, как малыш не спит ночами, расчесывает болячки! Все, что растет на наших грядках, может стать очень ценным лекарством для детей и взрослых. А также сырьем для самой лучшей, натуральной косметики, в том числе антивозрастной! Были бы знания да навыки. И нам они доступны благодаря «Лечебным письмам». Эту газету выписываю давно, и на даче с ней не расстаюсь. Забираю на почте, приезжая в город за пенсией.

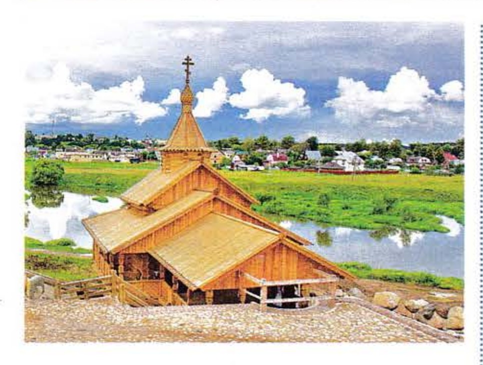
Прошлым летом сбросила лишние килограммы на кабачковой диете, и самочувствие быстро улучшилось. А вы знаете, что кабачки – ближайшие «родственники» тыквы, о пользе которой так много рассказывали в нашей газете? Они не менее полезны и защищают от многих болячек. Например, от подагры, склероза, преждевременного старения организма. В них много калия, поэтому они полезны для сердца и сосудов. С пищеварением благодаря им вообще никаких проблем! Очень советую тем, кто просит помочь наладить работу кишечника. Лучшего средства вы просто не найдете. И отеков не будет. Кстати, растут практически сами, только нужен компост. Я никогда не выбрасываю даже их семена. Они мне нужны для лечения. Хорошо помогают от заболеваний эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Очень ценные у кабачков и цветочки – прекрасное мочегонное. Между прочим, во Франции их едят фаршированными и пальчики облизывают. А для кожи как полезны!

Ботва моркови, свеклы и редиски, плети огурца – все у меня идет в дело, используется для лечения и красоты. Особенно сейчас, летом. А по осени сушу корни, в том числе старых кустов малины. Как-то прочитала в «Лечебных письмах», что они помогают даже от тяжелых болезней лимфы и крови. У сына моей соседки нашли такое заболевание. И народное средство вместе с больничным лечением быстро помогло поставить его на ноги. А ведь они сначала отчаялись! Потом очень меня благодарили. Вот зачем мне огород. Благодаря ему я теперь помогаю людям и сама только молодею, хорошею, больше не болею! Всем желаю богатого урожая и успехов в лечении.

***Токарева А.А., Московская обл., г. Клин***







# ЦЕЛЕБНЫЙ МЕДОВЫЙ ВЕРЕСК

Недавно ходила погулять в лес, дорога пролегала через небольшую пустошь, почти осушенное болото. С каким удовольствием вдохнула аромат освободившихся от снежного покрова трав и мелких кустиков, которые радовались новому лету под теплыми лучами конца мая! Уже витали в воздухе запах багульника, сыроватый тонкий аромат мха сфагнума и мои любимые, легкие и почти еще незаметные нотки медвяного вереска. Еще месяц-другой, и это бывшее болотце покроется его лилово-розовыми цветками, и тогда воздух будет просто напоен его чудесным медовым ароматом.

Вереск я очень люблю на каком-то подсознательном уровне. Даже на дачу в прошлом году принесла несколько кустиков и посадила на пригорышке. Надеюсь, в этом году он порадует меня своими цветками. Уважаю его не только за скромную, но такую радостную красоту, но и за лечебные его свойства. Вереск – это лекарство от 100 болезней. Он поможет при кашле и простуде, успокоит раздраженный кишечник и подагрические боли, почистит организм от солей и токсинов. Полощите рот настоем цветков – и у вас не будет ни стоматита, ни кровоточивости десен. Промывайте им кожу, и отступят разные ее болячки. Ну а если мучает бессонница, подвесьте в изголовье кровати веточку вереска, и сон будет крепким и легким. Заодно и нервы успокоите.

- Очень советую принимать вересковые ванны тем, кто мучается от ревматических болей. 10-15 веточек залейте 3 л холодной воды, поварите на слабом огне 20 минут, остудите, процедите и вылейте в теплую ванну. Курс – 10 ванн через день.

- Для внутреннего приема готовится настой: 1 ст. л. измельченных побегов вместе с цветками залейте в термосе 1,5 стакана кипятка и дайте настояться 1,5 часа. Процедите и пейте трижды в день по 1/3 стакана за полчаса до еды. Помогает при кашле, расстройствах пищеварения, коликах, повышенной нервозности.

***Ирзина Вера Николаевна, Респ. Карелия, г. Кемь***

# ПОХВАЛА КРАПИВУШКЕ

На страницах «Лечебных писем» печатается немало рецептов народных средств от различных болезней, в состав которых входит крапива двудомная. Нет в этом ничего удивительного – трудно найти среди доступных и повсеместно растущих трав в наших краях другое такое универсальное лекарство. Весной и в начале лета это незаменимый источник витаминов. Крапива повышает иммунитет и помогает бороться с инфекциями, тонизирует, ускоряет восстановление после тяжелых болезней, снижает сахар в крови, уменьшает риск развития опухолей, очищает почки от камней. При наружном применении крапивушка борется с кожными болезнями, а уж для укрепления волос лучше средства не найти – никакие дорогие шампуни с ней не сравнятся. Свежим соком можно останавливать кровотечения – в листьях крапивы много витамина К, который улучшает свертываемость крови. По этой же причине, кстати, крапиву не рекомендуется употреблять тем, у кого и так есть проблема густой крови и склонность к тромбам.

Я же хочу рассказать о том, как с помощью крапивы можно лечить суставы и боли в пояснице. Каждое лето провожу такие курсы, и потом долго не вспоминаю про свой остеохондроз и косточки на ногах. Мое лечение жгучей свежей крапивой сложно назвать приятным, но зато результат хороший.

- Для лечения косточек, а также натоптышей, трещин на пятках, артритных болей в пальцах ног я делаю так: раскладываю на полу свежую крапиву и топчусь по ней, как будто выдавливая сок. Пятки горят, но ожог проходит быстро, а потом наступает облегчение. На поясницу делаю крапивный пояс – на полосу марли, сложенную в 2-3 раза, укладываю листья, заворачиваю, немного разминаю и закрепляю на поясе так, чтобы слой крапивы приходился на поясницу. Хожу с этим поясом полчаса, после чего смазываю кожу растительным маслом и утепляю шарфом.

Если у вас очень чувствительная кожа, используйте не марлю, а тонкий хлопок. Или такой вариант: уложите на ткань крапиву, хорошо разомните ее, стряхните листья и обвяжите поясницу уже пропитанной жгучим соком марлей.

- Еще советую приготовить настойку, которая помогает выводить соли из суставов и облегчает боли:

*0,5-литровую банку набить листьями, туда же положить 5-6 зубчиков чеснока и залить водкой. Настоять неделю в темном месте, процедить и принимать по 1 ст. л. перед каждой едой, запивая теплой водичкой. Это средство нельзя употреблять при тромбозах и язве желудка.*

- Ну а если у вас банька, то парьтесь крапивным веником – очень хорошо для спины. Не заваривайте его в горячей воде – просто облейте тепленькой, иначе вся жгучая польза уйдет.

***Суровцева Анна, г. Ярославль***

# ЧТОБ НЕ ВЫГОРАЛИ ВОЛОСЫ

Жаркое летнее солнышко хорошо в меру не только для кожи, но и для волос. Особенно если они, как у меня, например, светлые и тонкие. В молодости мне даже нравилось, что, когда походишь под солнцем, они приобретали легкую рыжинку, а потом соломенный оттенок, который мне очень шел. Но затем стала замечать, что на самом деле они не просто меняли цвет, а становились ломкими, и их приходилось восстанавливать еще очень долго. Позже прочитала в статье врача-трихолога, который занимается именно проблемами волос, что избыток ультрафиолета приносит им вреда больше, чем частое мытье горячей водой или кожные болезни. Если часто подвергать волосы воздействию солнца, то потом, с возрас-



том, они будут становиться совсем слабыми, могут появиться ранняя седина и даже пролысины. Может быть, поэтому в жарких районах женщины постоянно носят платки? Дело не только в требованиях традиций, но и в элементарной защите красоты волос. Особенно это важно для северян, у которых мало солнцезащитных пигментов. Поэтому хочу дать несколько полезных советов, которые помогут защитить ваши волосы от выгорания, а значит, сохранить их здоровье и красоту до глубокой старости.

- Днем всегда прикрывайте голову панамкой, шапкой, платком, лучше светлого цвета. Заодно это поможет спастись от перегрева, скачков давления и головных болей. Только выбирайте такие головные уборы, чтобы голова не сильно потела, иначе появится себорея.
- На лето поменяйте средства, которыми вы моете голову. Сильные шампуни тут не нужны, они смывают защитный слой с волос. Я в сезон вообще редко пользуюсь шампунями, применяя настои трав (крапивы, ромашки, корня репейника), в которые добавляю чуть-чуть соли и лимонного сока. Волосы очищаются отлично и получают дополнительную защиту от солнца.
- Если вы купаетесь в море, после этого обязательно тщательно сполосните голову, потому что морская соль в избытке очень вредна для волос, особенно когда после этого вы подставляете их солнцу.
- Пейте много воды – это полезно для общего здоровья и для волос тоже.
- Обращайте внимание на питание и ешьте больше продуктов, богатых бета-каротином и витамином Е. Это морковь, сладкие перцы, томаты в сочетании с растительным маслом, а также орехи и семечки. Не забывайте про коллаген, но налегайте не на мясо, а на рыбу, кисломолочные продукты, птицу.
- Советую хотя бы раз в неделю делать маску для волос, которая укрепляет их и помогает противостоять ультрафиолету. Я делаю ее так: смешиваю поровну яичный желток и репейное или кунжутное масло, взбиваю, наношу на волосы на полчаса-час, после чего смываю теплой водой с капелькой детского шампуня.

Сейчас продаются специальные средства для волос с солнцезащитным эффектом, но найти их можно не везде, да и стоят они немало. А мои советы помогут обойтись без них и сохранить волосы в хорошем состоянии.

***Митина З.В.,***
***Владимирская обл., г. Муром***

# КОЛЕНИ ЛЕЧУ ТОРФОМ

Чего-чего, а торфа в наших краях много – каждое лето боимся, как бы не загорелись окружающие нас торфяники. В 1980-е годы осушили болота, и теперь в сухую погоду есть большой риск того, что эти кладовые натурального горючего начнут тлеть. Как всегда, хотели как лучше, а получилось все не так. Но написать я хочу не об этом, а про целебные свойства бесплатного торфа, который можно найти, наверное, практически в любой части бывшего Союза, кроме самого юга.

Торф – это почти полностью перегнившие остатки мха и других болотных растений. Он богат разной органикой, в том числе кислотами, смолами, минералами. Он хорошо удерживает тепло. И это делает его великолепным лекарством для лечения как наружных, так и внутренних болезней. Пить и есть его не надо, но даже при наружном применении он оказывает целебное действие на весь организм. У меня подагра, поражены мелкие суставы рук и ног, есть проблемы с движениями в коленях. Так вот, торф мне очень хорошо помогает, поэтому у меня в кладовке всегда хранится большой его мешок. Сейчас лето, материал этот доступен, поэтому советую попробовать лечение им.

*В солнечный день я выкладываю полведра торфа на пленку на улице и поливаю теплой водой. Сильно нагревать торф или лить на него кипяток, как иногда пишут, не надо, потому что это разрушит полезные вещества. Оставляю мокрый торф на солнце на часик-другой, чтобы он прогрелся. После чего отжимаю от лишней влаги. Сначала делаю компресс на колени, обкладывая им суставы и закрепляя старыми платками. Потом набиваю его в носки и брезентовые рукавицы, которые надеваю на ноги и руки. И так провожу 2 часа. Потом просто ополаскиваю кожу тепленькой водичкой.*

Эту процедуру повторяю 2-3 раза в неделю в течение всего лета. И потом долго меня не беспокоят боли в суставах.

***Перхина Валентина Николаевна,***
***Архангельская обл., г. Новодвинск***

# ЕСЛИ КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ

Хочу поделиться рецептом натуральной жвачки, которая поможет укрепить десны, избавить их от кровоточивости, избавиться от вредных бактерий. Я ее делаю сама каждое лето и могу сказать, что работает она лучше, чем всякие ополаскиватели.

*Беру по 1 ч. л. сосновой смолы и меда. Если смола застыла, ее нужно растопить на водяной бане, но сильно не греть. В эту смесь добавляю по щепотке сушеных трав – крапивы, мелиссы и шалфея, а также по капельке свежего сока этих же растений. Тщательно перемешиваю, формую шарики размером с горошинку и сушу на солнышке.*

Эти пилюли нужно разжевывать 2-3 раза в день, обмывая слюной всю полость рта. Слюну можно проглотить, а можно сплюнуть – как хотите, вреда не будет. Еще нужно полоскать рот отваром коры дуба или ольховых шишек. Тоже очень хорошие средства для десен, к тому же они убирают неприятный запах изо рта.

***Никандрова П.С., Красноярский край, г. Лесосибирск***

## Цитата

*Величие человека – в его способности мыслить.*

***Блез Паскаль***

# НА КОМ ДЕРЖИТСЯ МИР?

Только сам человек создает мир своими мыслями. Порой он творит то, что не нужно и даже вредно, а порой и что-то хорошее. В нем – вся вселенная.

Человек может чувствовать, переживать как негативные эмоции, так и позитивные. Тот, кто уделяет себе внимание и работает над собой, намного здоровее и сильнее духом, чем тот, кто думает лишь о проблемах других. Но каждому необходимо быть нужным и принести какую-то пользу в этот мир. Человек рождается для того, чтобы познавать новое, учиться. Характер его закладывается при рождении и формируется на протяжении всей жизни.

Человек – строитель жизни. Это энергия, которая должна нести свет и радость всему живому. Но, к сожалению, сейчас многие стали ожесточенными или равнодушными. Однако есть люди с добрым нравом. На них-то и держится мир. Так давайте будем добрее! Будем создателями, а не губителями жизни. Откроем сердца миру, Господу Богу. Начнем стремиться к свету и рождать в своих мыслях человечность, милосердие, которые подарят нам гармонию и любовь.

Ведь человек сам создает мир своими мыслями и поступками. Так пусть от него исходит свет, а не тьма!

***Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, 8/2***

# «НЕ ЗАПИРАЙТЕ ВАШУ ДВЕРЬ...»

Решила написать вам вот на какую тему: одиночество... Таких людей очень много. И некоторых это очень угнетает.

А есть такие, которые мечтают пожить в тишине и покое, потому что устали тащить на себе воз семейных проблем. И нет вообще свободного времени, чтобы пожить для себя: почитать свои любимые книги, заняться интересным делом. Они для своих детей как прислуга: убери, приготовь, присмотри за внуками. И считается, что матери обязаны это делать. Придя с работы, дети говорят, что они устали, им нужно отдохнуть. Идут в бары, по гостям или еще куда. А старым родителям отдых не нужен? Их дело – только работать и не возмущаться?

Как-то читала, что женщины за границей, выйдя на пенсию, едут в путешествия. А многие наши пенсионерки за всю жизнь даже в самом дешевом доме отдыха, который рядом находится, ни разу не были. Конечно, такие женщины от одиночества не страдают, их жизнь посвящена благу других. Им нелегко, но их любят, они нужны. А вообще-то, я считаю, что от самого человека зависит, будет ли он одинок или нет.

Были у меня две знакомые бабушки, тети Маши. И возраст одинаковый – по 65 лет. У одной – сын и внуки, которые приходили очень редко, хотя жили недалеко, в том же городе. Тетя Маша вязала очень красивые кофты на продажу. Сидела летом возле калитки и вязала. Она очень страдала от одиночества. И хотя была доброй женщиной, никто к ней не приходил. Видимо, люди не знали о том, что она добрая. Надо свою доброту не внутри держать, а как-то проявлять ее. Тогда и узнают о вашей доброте.

У другой тети Маши не было детей. Она очень болела – псориаз, вся кожа в чешуйках. Но люди не брезговали, любили ее. Она тоже любила вязать. С трудом ходила по комнате с палочкой, на улицу не могла выйти, хотя и жила на 1-м этаже. Весь день сидела возле окна и вязала, но не на продажу. Дарила людям, их детям носочки, кофточки. У нее в доме всегда кто-нибудь был. И хотя жила тетя Маша очень бедно, на пенсию 55 рублей, всех угощала. Напечет ароматного печенья, так пахнет на всю квартиру. И сидят люди, пьют чай, разговаривают на разные темы. Всем она старалась что-то подарить на память. Мне подарила очень ценную духовную книгу, хотя она у нее была только одна. Сама отдала, я не просила. Так благодарна ей за ту книгу! Человека давно уже нет в живых, а в памяти многих он остался и не забудется, пока люди живы.

Если твои двери закрыты, то одиночество убивает. А если есть друзья, то и одиночества никакого нет. Так откройте свои двери и сердца для людей! Что мешает вам это сделать? Или, может, у вас нет стола, за которым можно пить чай? Или нет заварки? Люди сами принесут и конфеты, и пряники, если вы будете добры к ним. Вот и весь секрет избавления от одиночества.

И пусть вас не тяготит то, что приходится о ком-то заботиться. Наоборот, радуйтесь тому, что вы кому-то полезны. Богу нужны наши дела, а не слова. Что толку, если вы будете сидеть целый день дома и читать молитвы, не желая никому помогать, оправдываясь тем, что вам некогда? Как мы относимся к людям, так и они к нам. И этим все сказано. Бояться надо только одного: стать никому не нужным.

***Адрес: Мурадовой Светлане, 735700, Таджикистан, г. Худжанд, г/п, д/в***

# ВСПОМНИМ СЕКРЕТЫ ПРЕДКОВ

К сожалению, некоторые навыки наших дедов и прадедов почти полностью утрачены, забыты. А ведь это основа здорового образа жизни!

- Наши мамы, бабушки, прабабушки приучали по утрам мыть уши и за ушами холодной водой. Такая процедура дает не только чистоту, бодрость, энергию. В области шеи находятся сонные артерии, а на ушах – особые точки, проекции всех органов. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетских и корейских укрепляющих методов.
- Еще нас учили тщательно массировать каждый палец в отдельности. У ногтей начинаются и кончаются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, толстого и тонкого кишечника. Целители Востока по гибкости пальцев рук определяли степень зашлакованности организма.
- При кровотечении из носа надо несколько раз потуже перетянуть ниткой средний палец левой руки по нижнему краю ногтя – и кровь остановится.
- Наши бабушки даже в голодные годы не выпускали детей утром из дома на пустой желудок. Заставляли съесть хоть кусочек хлеба, ложку пшенной каши без масла, хотя бы выпить воды.
- Теперь вспомним о забытых вечерних ритуалах. Перед сном и в России, и на Востоке всегда было принято мыть ноги. Известно, что



вода смывает не только грязь, но и усталость, и влияние чужой, не всегда доброй энергетики. Она восстанавливает биополе.

- В давние времена на Руси крепостные чесали пятки своим господам перед сном. А крестьянам чесали пятки их дети. Процедура очень полезная.

*Массируйте перед сном ступни и втирайте в них растительное масло – льняное, конопляное или другое. Быстро почувствуете прилив сил, и мозоли смягчатся.*

- Проверьте на себе и другие методы наших бабушек. Например, сядьте перед сном напротив зеркала и минут 10 расчесывайте волосы, но не металлической расческой. Думайте только о приятном. Так готовились ко сну. А в Америке считается, что это массаж для лучшего роста волос.
- Теперь обратите внимание на интерьер жилых комнат. Наши предки старались округлить помещение. Шкафы ставили так, чтобы срезать углы. Иконы, кстати, висели в углу, а не плоско на стене. Подмечено, что квадратные и прямоугольные помещения угнетающе действуют на психику. А в овальных, округлых космическая энергия хорошо подпитывает человека. Не потому ли американские президенты для решения важных государственных задач удаляются в Овальный кабинет Белого дома?
- Еще одна загадка – традиционные прогулки по аллеям. Наши предки знали, что деревья к людям неравнодушны. Даже поговорка была: «В сосновом лесу – молиться, в березовом – веселиться, в еловом – удавиться». Биоэнергетики утверждают, что сосна и береза подпитывают человека энергией, а тополь, осина отбирают ее. Радиус биополя у здорового дерева 2-3 м, а у больного меньше. Наши предки, гуляя по аллеям, получали энергию.

В 1986 году, когда в Чернобыле случилась авария мирового масштаба, я, журналист радио, ездила в зараженные районы, не зная об опасности. Освещала жизнь пострадавших жителей. Тогда стояла жара, и у меня появились гипертония, тахикардия. Потом послали полечиться в кардиологический санаторий. И знаете, какое лечение мне назначили? Прогулки по аллеям высоких сосен, дубов, лип. Это так называемый терренкур. И мы, пациенты, два раза в день ходили по тропинкам бодрым шагом. Также назначили музыкотерапию – ежедневный сеанс прослушивания Моцарта. Через 21 день я вышла на работу.

Много полезных приемов лечения знали наши бабушки и дедушки. Пора вспомнить их и применять на практике.

***Ганжа Лидия, долгожительница, инвалид 1-й группы, Украина, г. Киев***

# КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Буду очень благодарна, если напечатаете это письмо. Пусть все узнают, что мне помогло в жизни, что я испытала на себе и как смогла вернуть здоровье.

- Рекомендую всем, особенно детям, пить козье молоко. Никогда не будете болеть, потому что продукт очень ценный. Структура белка совсем не такая, как в коровьем молоке.

Когда я работала в лесничестве, сильно простыла и заболела воспалением легких. Кашляла очень долго. Лежала в больнице, принимала антибиотики, а кашель не проходил. И приснилась мне одна девушка, Аннушка. Вот она и подсказала во сне, что я должна купить козу и пить молоко. Купила козу. Кипятила молоко и кидала в него кусочек козьего жира, которым еще растирала грудь на ночь. Вот что мне помогло вернуть здоровье. Испытала на себе.

Козье молоко вылечивает даже туберкулез. Его надо пить каждое утро и потом до обеда ничего не есть. От него люди быстро выздоравливают. Оно очень полезное, как и козий жир. Во время простуды хорошо растираться жиром на ночь. Красота! Согревает, и кашель вскоре проходит.

- Еще я собираю травы и пью их настои вместо чая, кофе.

*Вот мой любимый сбор: чабрец, липа, мелисса, пижма, полынь и тысячелистник – украинский женьшень. Беру всего понемногу и заливаю кипятком. Пью перед едой по 1 ст. л.*

- У меня повышенная кислотность, я пью тысячелистник – и помогает. Никогда в таких случаях не пейте соду. Я решила и таблетки не принимать. От изжоги помогает сырое яйцо, только не надо его солить.
- Все раны лечу каланхоэ. Есть такой комнатный цветок, который вытягивает гной. А бородавки на руках вывожу чистотелом.
- Вы знаете, почему у вьетнамцев, японцев, корейцев, жителей Средней Азии основное блюдо – рис?

*Советую вам отварить 1 стакан риса без соли и съесть за день. Сразу почувствуете облегчение. Ведь рис помогает выводить соли из организма.*

- Целебны и кислое молоко, ряженка и творог, но именно домашние. Покупайте их по возможности. А если у кого свое есть, очень хорошо.
- Когда-то было высокое давление. Кидала в рот по 3 ягодки калины – и становилось лучше.

А самое главное, что помогает вернуть здоровье, – это... Абсолютно верно: походы в горы, в лес, прогулки возле речки или озера. И красота, и настоящий отдых. Вот ключ к здоровью! У нас на Донбассе лес хвойный. Я собираю шишки. Делаю с ними ванночки для ног и пью настои. В результате очень хорошо себя чувствую.

Тот, кто любит природу, бережет ее, а не засоряет все вокруг, – человек с добрым сердцем. А тот, кто еще и помогает людям, – человек от Бога, с чистой душой.

***Адрес: Лемеш Галине Матвеевне, 92906, Украина, Луганская обл., Кременский р-н, с. Житловка, ул. Кооперативная, 33***

## *Цитата*

*Любое препятствие преодолевается настойчивостью.*

***Леонардо да Винчи***





# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ

Поделюсь народными рецептами избавления от перхоти.

**1. При жирной коже головы:**

- кефир, простоквашу или сыворотку нанесите на волосы и укутайте голову полотенцем. Затем сполосните волосы специальным раствором: разведите 1 ст. л. горчицы в 1 л воды;
- приготовьте настой крапивы: 1 ст. л. сухой травы залейте кипятком (примерно 300 мл), оставьте на 10 часов и процедите. Этим настоем протирайте кожу головы сразу после мытья 2-3 раза в неделю;
- 100 г свежих листьев крапивы залейте 1 л кипятка и выдавите туда же 2 лимона. Ополаскивайте голову таким составом каждый раз после мытья;
- смешайте яичный желток и сок 1/3 лимона, добавьте 3-4 капли эвкалиптового эфирного масла и нанесите на волосы. Смойте водой через полчаса. Применяйте 1-2 раза в неделю.

**2. Если кожа сухая:**

- 5 капель касторового масла смешайте с 2 яичными желтками и добавьте сок 1/2 лимона. Втирайте в голову, массируя кожу в течение 10 минут. Затем смойте водой без шампуня;
- репейное масло втирайте в кожу головы 1-2 раза в неделю. Оставляйте маску на час, затем смывайте шампунем;
- смешайте по 1 ст. л. лукового сока, касторового масла и настойки календулы. Вотрите в кожу головы и оставьте на час. Затем помойте голову шампунем;
- перед мытьем головы втирайте маску из 4 капель эфирного масла лимона и эвкалипта, добавленных в шампунь;
- приготовьте следующий состав: 1 ст. л. сухих корней лопуха и 2 ст. л. его свежих листьев залейте стаканом любого растительного масла и настаивайте в течение 2 недель при комнатной температуре. Затем процедите и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю.

**3. Для профилактики перхоти необходимо:**

- правильно подбирать средства по уходу за волосами;
- 2 раза в неделю делать маски для волос из натуральных компонентов;
- во время лечения от перхоти соблюдать специальную диету: ограничить острое, сладкое, жирное, алкогольные напитки и кофе. Есть больше фруктов и овощей.

Будьте здоровы!

***Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507***

# ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ И СТРОЙНОСТИ

Я не лежу на диване, уткнувшись в телевизор. Это самое страшное. Ведь в таком состоянии наш мозг просто атрофируется. Иногда смотрю интересные передачи, но поздно вечером телевизор не включаю.

Чтобы сохранить память, читаю, пишу, разгадываю кроссворды, встречаюсь с друзьями, и мы обсуждаем новости. В общем, всеми силами стараюсь поддерживать интерес к жизни. А еще принимаю такой бальзам:

*мою и мелко нарезаю 100 г листьев алоэ, заливаю охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:3, настаиваю 1,5 часа и процеживаю, отжимая сырье. Затем добавляю 500 г грецких орехов и 300 г натурального меда. Все смешав, перекладываю в стеклянную банку, закрываю крышкой и храню в холодильнике. Принимаю бальзам по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.*

Для похудения пью соки:

- капустный можно смешивать с лимонным, морковным, свекольным соками, добавляя мед из расчета 1 ч. л. на 1 стакан. Капустный сок очищает организм, тормозит превращение углеводов в жиры, нормализует обмен веществ. Пить его надо по 2-3 стакана в день натощак, за 30 минут до еды. Противопоказания – воспаление почек, кишечника, заболевания поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки;
- томатный подготавливает желудок и кишечник к перевариванию пищи, вызывает чувство насыщения. Его можно пить по 100-150 мл также за 20-30 минут до еды;
- огуречный стимулирует обмен веществ. Хорошей добавкой к нему послужит морковный или свекольный сок. Принимать по 100 мл за раз. В день – 0,5-1 л. Противопоказания – гастрит, язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

Чтобы соки стали приятнее на вкус, приправьте их небольшим количеством чеснока, укропа, петрушки, сельдерея, кинзы, базилика или другой зелени. Она и сама по себе является средством для похудения. Поэтому советую делать салаты на основе зелени, добавляя овощи, творог, рыбу, морепродукты, мясо, яйца. Вместо соли лучше использовать лимонный сок.

***Адрес: Караваевой Тамаре Васильевне, 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11***

# ЛЕТНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

Пришла с дачи, нарвав целый пакет одуванчиков на варенье. Болит натруженный сустав правой ноги. Отдыхаю, читая вашу газету. А в ней – рецепт от болей в суставах, как раз с одуванчиками! Письмо называется «Солнечная настойка для суставов» («ЛП» №10).

Одуванчиковое лекарство сделала сразу же. Долго растирала колени теплым маслом, и боль постепенно прошла. Могу дать еще несколько советов по лечению артрита, артроза.

- Растертые теплым одуванчиковым маслом колени надо укутать теплыми листьями лопуха. Взять 5-6 листьев, помять немного и положить на них горячий утюг или опустить их ненадолго в кипяток. Ноги потом утеплить целлофаном и шерстяным платком.
- Сделать компресс из лопуха, смочив его одеколоном или настойкой сабельника. Прикладывать бархатной стороной.
- Можно натереть больные колени нутряным салом.
- Чаще массировать (не менее 3 минут) ноги от коленей и выше, по направлению к паху.
- Прогреть коленку грелкой. Массировать медом 5 минут. Потом приложить лист лопуха бархатной стороной.

Еще хочу нарвать летом цветков и листьев сабельника, чтобы сделать из них масло. А осенью накопать его корней и приготовить свою настойку.



ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!



Болезни суставов – это серьезно. Они очень мешают полноценной жизни, и бороться с ними надо постоянно. Успехов вам!

***Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72***

## МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ НАДИ

Мед очень ценится в народной медицине. Попробуйте мои рецепты с ним!

**1. Простуда:**

- растворить 1 ст. л. меда (лучше липового или донникового) в 1 стакане горячего молока или чая. Принимать на ночь до полного выздоровления;
- смешать сок 1 лимона и 100 г меда. Употреблять 2 раза в день (утром и вечером) по 1 ст. л;
- 100 г свежих ягод малины или 2 ст. л. сухих залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и добавить 1 ст. л. меда. Выпить все перед сном;
- залить стаканом кипятка 1 ст. л. сушеных цветков ромашки обыкновенной. Когда остынет, процедить и добавить 1 ч. л. меда. Использовать для полоскания рта и горла.

**2. Грипп.** Очищенный от шелухи чеснок натереть на мелкой терке и смешать пополам с медом. Принимать перед сном, запивая теплой кипяченой водой.

**3. Бессонница, расстройство нервной системы.** Растворить 1 ст. л. меда в стакане кипяченой, остывшей до комнатной температуры воды. Выпить перед сном.

**4. Болезни сердца.** На 50-100 г меда – такое же количество теплой кипяченой воды. Принимать в течение 1-2 месяцев.

**5. Гипертония.** Смешать 1 стакан жидкого меда, сок 1 лимона, по 1 ст. л. соков столовой свеклы и моркови. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день за час до еды или через 3 часа после.

**6. Атеросклероз.** Сок лука смещать пополам с медом и принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

***Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в***

## ЕСЛИ У ВАС МАСТОПАТИЯ

Об этой болезни знают немногие, но болеют почти все женщины. Причина? Кто что говорит. Малахов пишет, что при плохой работе кишечника обязательно будет и мастопатия. Другие врачи утверждают, что это все нервы, нарушения гормонального баланса, снижение уровня эстрогенов... Самое главное – не бояться болезни, а лечиться.

- Взять внутренние перегородки грецких орехов (20-25 шт.) Залить 100 мл спирта или водки и настоять 7-10 дней. Принимать 3 раза в день по 15-20 капель настойки в 30-50 мл воды. Курс лечения – 2 месяца.
- Корни лопуха измельчить и высушить. Залить 1 ст. л. сырья 1 л кипятка, прокипятить 3-5 минут и выпить постепенно в течение дня.
- На 1 ст. л. цветков клевера – 1 стакан кипятка (или же 2 ст. л. на 300 мл). Настоять 1 час, после чего процедить. Принимать 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Цветки душицы, шишки хмеля тоже повышают уровень эстрогенов.
- Также нужен витамин Е. Можно использовать пророщенные злаки, когда ростки только чуть проклюнутся. Употреблять их следует по 3-5 ст. л. в день.

Из наружных средств применять для примочек и компрессов отвар дубовой коры. Можно делать и компрессы с листьями мяты. Голубая и любая другая глина тоже лечит.

***Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29***

## ГДЕ ВЗЯТЬ ЙОД?

Часто приходится слышать от людей, что при недостатке йода в организме на щитовидку наносят йодную сеточку. Этого делать ни в коем случае нельзя! Вы обожжете маленькое нежное тельце железы. Йод она должна получать из крови. Причем столько, сколько ей требуется для выработки гормонов.

Лучше уж принимать по назначению врача специальные препараты, которых много в аптеках. Или получать йод из продуктов. В столовой свекле, например, его немало, так что делайте винегрет. В куркуме он тоже есть, как и в морской капусте.

Богаты йодом листья грецкого ореха, а также его мужские соцветия, длинные и коричневые, которые быстро опадают, опылив женские цветочки. Их надо собрать.

*Соцветия не мыть, а слегка обтрясти. Сложить в бутылку и залить спиртом или хорошей водкой. Настоять 2 недели и принимать строго по 20 капель до еды.*

Целебны все части этого дерева: и кора, и зеленая скорлупа орехов, и перегородки.

Советую также принимать куркуму по 0,5 ч. л. 3 раза в день до еды (можно и после). Никаких побочных эффектов у нее нет. А одно и то же средство все время употреблять не надо. Таких средств много, и надо их постоянно менять.

Лечитесь – и будете здоровы!

***Адрес: Павленко Нине Андреевне, 416432, Астраханская обл., Лиманский р-н, с. Кряжевое, ул. Почтовая, д. 60***





# ВАША ПОМОЩНИЦА – КОШАЧЬЯ ЛАПКА

***У меня была дискинезия желчевыводящих путей, затруднено желчевыделение. Но все эти отклонения удалось ликвидировать!***



А помогло мне такое растение, как кошачья лапка. Растение целебное, хотя внешне и не слишком привлекательное. Его надземная часть богата дубильными веществами, сапонинами, смолами. Причем у них есть особое свойство – они воздействуют не на все органы организма, а прицельно на желчный пузырь. Вот так! И поэтому я еще и еще раз хочу сказать читателям: «Нет растения, которое не было бы полезным, и нет болезни, которую нельзя было бы вылечить растениями».

*Возьмите 1 ст. л. сухой травы, залейте 1 стаканом горячей воды, нагревайте на водяной бане в течение 15 минут, процедите. Объем полученного отвара у вас будет чуть меньше, чем 1 стакан. Добавьте немного кипяченой воды, чтобы получился объем, равный 1 стакану. Ежедневно принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.*

***Куинюк И.Т., г. Руза***

# ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Расскажу об одном очень действенном методе лечения простатита. Речь пойдет о пырее – трудно искоренимом сорняке. Огородники с ним борются как могут. А зря! Ведь пырей – бесценное сокровище. Недаром кошки и собаки эту травку очень любят – именно ее они едят, когда чувствуют недомогание. Пырей – лекарственная «шкатулочка». Вот и в случае борьбы с простатитом пырей пригодится – справится с воспалением, наладит работу всей мочевыделительной системы.

Для лечения простатита применяют корень растения. При заготовке его промывают и подвергают сушке в естественных условиях (в сухом помещении), разложив сырье на хлопчатобумажную ткань. Высушенные корни перекладывают в стеклянную баночку или тканевый мешочек, хранят в течение 24 месяцев.

*Перед приготовлением отвара корень пырея надо измельчить, потом 2 ч. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, выдержать на огне 10 минут, а затем настаивать 1 час. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день.*

Испытав на себе это средство, я убедился в его эффективности. Теперь делюсь своим опытом с читателями – может, кому-то это средство сослужит добрую службу.

***Сидоренко О.И., г. Ейск***

# ШАЛФЕЙ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Не ошибусь, если скажу, что нет человека, который бы не слышал о шалфее и его полезный свойствах. В мире существует более ста разновидностей шалфея. Любой из них полезен, но самый-самый – шалфей, который имеет название «лекарственный»! Какие полезные вещества в этом виде шалфея? Это эфирное масло, дубильные вещества, горечи, флавоноиды. И поэтому настой из шалфея благоприятно влияет на желудок и кишечник.

Тем, кто хочет иметь экологически чистое сырье, могу сказать, что шалфей можно посадить на своем дачном участке. И уже через несколько недель вы сможете собирать отрастающие молодые листья, а потом использовать их для приготовления настоя. Такой напиток помог моей свекрови, когда у нее были спазмы и воспаление слизистой оболочки желудка, сопровождающееся пониженной кислотностью желудочного сока. Как потом мы узнали, шалфейный настой также полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также метеоризме и воспалении мочевого пузыря.

*Настой из листьев шалфея лекарственного готовят так: 1 ст. л. измельченного сырья заливают 400 мл кипятка и настаивают 20-30 минут. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день.*

***Жукова И.И., г. Зеленоградск***

# ЧУДО-МАЗЬ ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Несколько лет назад у моего мужа на ногах образовались трофические язвы. Перепробовали много лекарств, мазей – и отечественных, и импортных. Ожидаемого результата не получили. Вот тогда-то и подумали: может быть, средства народной медицины будут более эффективными? Сейчас, спустя много лет, кажется нелепым то, что мы так долго не использовали дары матушки-природы! Но теперь-то мы знаем, каким сильным заживляющим эффектом обладают календула и сосновая смола. А в сочетании со сливочным маслом и пчелиным воском они способны творить чудеса.

*Для лечения трофических язв на ногах надо использовать мазь. Если смола сухая, то сначала ее надо растереть в порошок. Затем к 4 ст. л. порошка следует добавить 4 ст. л. календулы, 50 г сливочного масла и 100 г пчелиного воска. Потом надо выдержать смесь на водяной бане 15 минут, все время помешивая состав и снимая пену с поверхности. Остудить и переложить смесь в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Тонким слоем накладывать мазь на кожу, сверху укрывать марлей, закреплять лейкопластырем или бинтом. Повязку менять через день.*

После курса лечения, который длился месяц, кровоточащие язвочки на ногах мужа исчезли. От них остались лишь едва заметные следы – небольшие темные пятнышки.

***Бойкова Л.Ю., г. Пермь***

# КАК Я УЛУЧШИЛА ЗРЕНИЕ

Более полувека назад вышли в свет книги Гарри Бенджамина «Отличное зрение без очков» и «Самолечение. Естественные методы лечения». Книги сразу стали популярными, много раз издавались и переводились, в том числе и на русский язык. Одну из них мне посчастливилось купить на книжном развале воскресного базара.

Конечно, книгу о восстановлении зрения Бенджамин написал не с чужих слов, а испытав свой метод на себе, так как в молодые годы врачи ему предрекали ужас грозящей полной слепоты. Я дважды прочла эти книги и сделала «впрок» некоторые выписки.

Зрение было у меня прекрасным вплоть до 48 лет и упало в одночасье. С утра читала, писала без очков. После 13 часов не могла прочесть рукой написанный текст. В течение 3 месяцев 3 раза меняла очки. Начала с плюс 1,5 и дошла до плюс 3. Что еще хуже, иногда видела изображение частями. Смотрю, например, на человека и вижу, что у него вместо головы белое пятно, такое же пятно вместо части туловища и т.д. Испугалась и стала разыскивать советы Бенджамина.

Итак, причины нарушения зрения – это прежде всего умственные, психические, физические напряжения и переутомления. Если человеку удается снять напряжение, то и глаза с их мышцами и нервами не будут в напряжении.

Улучшить свое зрение человек может с помощью питания. Диету каждый должен составлять свою, с учетом состояния здоровья всех своих внутренних органов.

Начинать лечение дефектов зрения надо с умения снимать напряжение глаз. Нормально, когда глаза постоянно двигаются. Но ежедневно глазам нужен полный, сознательно обеспеченный отдых от 30 до 60 минут. Для этого можно применять следующие упражнения.

- Сидя на стуле или в кресле, примите удобное положение, почувствуйте себя удобно и комфортно. Закройте глаза и накройте их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой – перед левым, а пальцы скрещены на лбу. На глаза не давите. Дайте глазам максимально отдохнуть.
- Можно глаза расслабить с помощью моргания. Научитесь моргать 1-2 раза каждые 10 секунд, но без всяких усилий – особенно при чтении. Это очень простой, но очень эффективный способ снятия напряжения с глаз.
- С этой же целью используйте солнечный свет. Закройте глаза, поверните лицо к солнцу и медленно поворачивайте из стороны в сторону, чтобы лучи светила равномерно попадали на все части глаза. Это следует выполнять 3 раза в день по 10 минут.
- Еще один способ снять напряжение с глаз. При каждом умывании наберите в ладони воду, поднесите их к лицу на 2 см и плесните холодной водой в открытые глаза 15-20 раз. Делать 3 раза.

**Средства для улучшения зрения**

- Свежий абрикосовый сок ежедневно пить 2 раза в день по 150-200 мл.
- Свежий сок петрушки и моркови. Взять свежий сок из листьев петрушки – 1 часть и смешать с 3 частями свежего сока моркови. Пить по 200 мл 3 раза в день, добавляя 1 ч. л. или больше растительного масла. Пить неделю, затем перейти к следующей смеси.
- Свежий сок моркови, свеклы и шпината. Взять сок в пропорции 3:2:1. Пить по 200 мл 3 раза в день с 1 ч. л. растительного масла. Пить 2 недели, затем перейти к следующей смеси.
- Взять свежий сок огурца, сельдерея и черники в пропорции 5:1:4. Пить по 200 мл 3 раза в день 3 недели. Перейти к другой смеси.
- Например, свекла, укроп, чеснок в пропорции 4:1:1. Пить по 100 мл 3 раза в день 2 недели.
- Сок моркови, черники, цикория, 4:4:1.
- Сок ягод черники с водой, 1:2.

Я в течение уже 2 лет пью таблетки из сушеных ягод черники по 2 г 2 раза в день. Пью вместо чая отвар сухих листьев черники. Это дает мне возможность не носить очки.

У пожилых людей заметно снижается зрение весной. Связано это со снижением иммунитета. Стоит только поднять иммунитет – повысится зрение.

Желаю всем здоровья и добра.

***Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22***

# МИФЫ ОБ ИДЕАЛЬНОМ ВЕСЕ

Ни для кого не секрет, что на наших улицах полные, толстые и тучные люди встречаются гораздо чаще, чем стройные, подтянутые и худые. Это подтверждает и статистика: по оценкам, 60% населения страны имеют избыточный вес, а 26% страдают от ожирения. Россияне относятся к избытку веса более чем терпимо. Родила – располнела, вышел на пенсию – поправился, толстый – значит, хорошо живет, мужчины любят полных женщин – эти клише прочно вошли в массовое сознание. Недаром магазины типа «Богатырь» и «Три толстяка» всегда пользовались популярностью у нашего населения. Но разве то, сколько человек весит, не его личное дело? Может, ему нравится быть толстым? В этой области всегда существовало множество мифов.

**1. Миф первый**

Лишний вес – всего лишь небольшой косметический недостаток. Однако проблемой лишнего веса сегодня всерьез озабочены не только топ-модели, но и медики. И это не случайно: избыточный вес открывает дорогу многим опасным заболеваниям, нередко со смертельным исходом. Среди них:

- артериальная гипертензия (у полных она встречается в 2,9 раза чаще, чем у худых);
- атеросклероз (у молодых людей с ожирением он бывает в 2,1 раза чаще, чем у людей с нормальным весом);
- сахарный диабет и другие нарушения углеводного обмена (у тучных людей встречаются в 2,9 раза чаще);
- тучные люди гораздо чаще, чем худые, страдают от болезней суставов, холецистита, бесплодия, тромбозов.

Не удивительно, что среди причин, приводящих к преждевременной смерти, ожирение стоит на втором месте после курения и вызываемых им заболеваний. Лишний вес напрямую сказывается не только на здоровье, но и на психическом и социальном статусе человека.

Избыточный вес определяется с помощью вычисления индекса массы тела. Для этого нужно разделить свой вес в килограммах на квадрат роста в метрах. Если получившееся число больше 25, то вы страдаете избыточным весом, если больше 30 – ожирением.



Но даже тем, кто осознает всю опасность ожирения, не так-то легко от него избавиться. Обычно человек находит себе какое-нибудь оправдание, лишь бы ничего не делать.

**2. Миф второй**

Бороться с лишним весом бесполезно, потому что виновата наследственность (нарушение обмена веществ, кормление грудью, образ жизни, характер). Действительно, избыточный вес – это многофакторное заболевание, в которое вносят свой «вклад» генетические, гормональные, неврологические, психологические причины. Однако по статистике большинство людей страдают «идиопатическим» ожирением, главная причина которого – переедание. В организме нарушается баланс между поступлением энергии из пищи и ее расходованием.

Обычно те, кто привык питаться продуктами, содержащими много углеводов и клетчатки, получают с пищей больше витаминов и микроэлементов и гораздо меньше жиров, поэтому не страдают избыточным весом. А у нас в стране широко распространено мнение, что поправляются, главным образом, от хлеба, сахара и избытка жидкости, а худеют от мяса и водки.

**3. Миф третий**

Чтобы похудеть, нужно исключить мучное и сладкое, пить меньше воды.

Чтобы убедиться в абсурдности этого утверждения, достаточно сравнить энергетическую ценность различных компонентов пищи: 1 г жира – 9 ккал, 1 г алкоголя – 7 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал, 1 г белка – 4 ккал, 1 г воды – 0 ккал. Сегодня медики убеждены, что главная причина избыточного веса – излишнее потребление жиров.

Жиры способствуют прибавке веса по нескольким причинам. Одна из них – большая «калорическая плотность» жирных продуктов. Чувство сытости возникает у нас, когда стенки желудка от переполнения слегка растягиваются. Если это достигается за счет жирной пищи, то ее энергетическая ценность во много раз выше, чем требуется организму. Чувство насыщения, которое возникает у нас после обеда, определяется всасыванием и окислением питательных веществ, а также выделением особых гормонов. У полных людей эти процессы нарушены, поэтому им трудно правильно контролировать потребление пищи.

Немалую роль играет и то, что жирные продукты кажутся нам вкуснее, ведь ароматические вещества, придающие вкус и аппетитный запах продуктам, растворены, главным образом, в жирах, а обезжиренное молоко или творог представляются безвкусными. Однако для снижения веса необходимо ограничить именно употребление жиров.

**4. Миф четвертый**

Я много ем, но все сбрасываю за счет физической нагрузки. Для сведения: чтобы сжечь калории, которые содержатся в небольшом бутерброде с сыром (без масла!), нужно делать физзарядку в течение часа, а чтобы «расплатиться» за шницель с жареным картофелем, придется пройти 20 км. Движение скорее препятствует нарастанию веса, чем помогает его снизить. Хотя физические упражнения совершенно необходимы при борьбе с лишним весом, без ограничения жирной пищи все же не обойтись. Специалисты считают, что формула успеха такова: снижение количества потребляемых жиров на 30% плюс хорошая физическая нагрузка.

**5. Миф пятый**

Можно похудеть с помощью строгих диет и сжигателей жира. В большинстве случаев достижение идеального веса нереально: похудев за месяц, вы наберете свои килограммы за два. А вред здоровью может быть нанесен весьма серьезный. Гораздо эффективнее медленное уменьшение массы тела (на 5-10%) в год за счет изменения образа жизни, стиля питания.

***Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский р-н, с. Грачевка, ул. Советская, 1/4***

# ЛЕЧИМ СУСТАВЫ ЖЕЛАТИНОМ

Что такое боли в суставах и какое страдание они доставляют человеку, многие знают не понаслышке. В аптеках вам предложат всевозможные согревающие мази, растирки. Но все они недешевы, да и помогают слабовато. Сегодня прошло, завтра опять болит.

А народный рецепт лечения суставов необычайно прост и безопасен.

*1 ч. л. пищевого желатина заливаем остывшей кипяченой водой (0,5 стакана) и оставляем на ночь. Утром доводим содержимое (желатин должен разбухнуть) до целого стакана, добавляем 1 ч. л. меда, тщательно размешиваем. Применяем смесь натощак 10 дней, затем перерыв 10 дней, пройти 3 курса.*

Доказанные положительные эффекты коллагена (желатин состоит из животного коллагена): укрепление хряща, укрепление связок, укрепление костей, улучшение питания мышц, улучшение состояния кожи и волос.

Желатин в дозе 5 г в сутки в течение 6 недель позволяет заметно улучшить эластичность и гладкость кожи.

В идеале можно сочетать прием внутрь с наружным применением: накладывать на больные места компрессы из желатина. Широкую марлевую салфетку опускают в горячую воду, чтобы нагрелась, затем выкручивают, отжимая лишнюю влагу. Складывают салфетку в несколько раз и между средними слоями насыпают 1 ч. л. желатинового порошка. Прикладывают к больному суставу, накрывают полиэтиленовой пленкой, укутывают шерстяным шарфом или махровым полотенцем, сверху фиксируют бинтом.

Для достижения максимального терапевтического эффекта желатиновый компресс нужно ставить на проблемный сустав ежедневно, хотя бы на протяжении недели.

При наличии серьезных заболеваний посоветуйтесь с лечащим врачом.

***Адрес: Кретининой Евдокии Никитичне, 399251, Липецкая обл., Хлевенский район, с. Отскочное, ул. Озерная, д. 3***

**Цитата**

*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.*

**Гораций**

***На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.***



# НАМ ПОМОЖЕТ ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

**Читала, что в желудке, легких скапливается много слизи, которая может в конечном счете вызвать онкозаболевания. А сок хрена растворяет ее, и она выводится из организма. Так ли это? Как принимать хрен и его сок?**

***Толмачева Лидия Харисовна, 623080, Свердловская обл., Нижнесергинский р-н, г. Михайловск, а/я 31***

Всем известный хрен обыкновенный относится к семейству капустных. Он распространен даже в Сибири, на Кавказе – во многих регионах, кроме арктических. Сейчас его выращивают и в Азии, и в Америке, потому что он очень полезен. Съедобны и целебны все части растения. В хрене есть эфирные масла, в том числе горчичное, с резким специфическим запахом и вкусом. Много жирных масел и алкалоидов в семенах. В листьях и цветках – меньше, но они все равно действуют как антисептик.

Свежий сок из корней содержит белковое вещество лизоцим с сильной антимикробной активностью. Кроме того, аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин, каротин, жирное масло, крахмал, углеводы, смолистые вещества. Есть и ценные минеральные соли калия, кальция, магния, железа, меди... Сейчас хрен как пищевая культура очень популярен в Германии и Прибалтике. В Англии его давно используют как лекарственное растение. И у нас он считается отличной пряновкусовой добавкой. Корни хрена, тертые или нарезанные, добавляют в маринады, аджику. А еще это признанное в народной медицине лекарство от многих болезней.

Вы спрашиваете, как можно применять его сок. Он обладает выраженным антибактериальным свойством, действует и на вирусы. Поэтому свежий сок используют для полоскания рта и горла при гриппе, ангине, тонзиллите. Им промывают раны, а при гнойных отитах закладывают турунды с ним в уши. Помогает сок и от зубной боли. Также его принимают внутрь.

Можно отжать 1 ст. л. сока, добавить его в 0,5 л воды, положить туда дольку лимона и 1 ч. л. меда – и получится вкусный целебный напиток. Его пьют теплым за 15 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью и плохом аппетите. Он улучшает пищеварение. Также это хорошее средство от ОРВИ, хронической усталости, почечных отеков, цистита. Принимают его и как отхаркивающее при воспалении верхних дыхательных путей. Но хрен лучше не употреблять на пике воспаления в пищеварительном тракте, почках, легких. Кашицу из него можно использовать для компресса при бронхите. Действует как горчичник. Такие компрессы помогают и при радикулите, подагре, ревматизме, миозите. Их накладывают на гнойные раны, места ушибов, синяки.

Очень благоприятно сок хрена воздействует на кожу при ее грибковом поражении как дополнительное размягчающее средство и заодно антисептик. Им протирают кожу, делают с ним маски при пигментных пятнах, веснушках. При вялой и пористой коже хороши маски из натертого корня хрена и яблока (1:1). Держать их можно 15-30 минут.

Еще хрен нормализует уровень сахара в крови, поэтому рекомендуется при сахарном диабете. Надо смешать в стеклянной банке 10 ст. л. простокваши с 1 ст. л. натертого хрена, плотно закрыть и оставить на сутки при комнатной температуре. Принимать по 1-2 ст. л. за 10-15 минут до еды. Есть и такой рецепт: на 1 стакан кефира – 1 ст. л. тертого хрена. Принимать по 3 стакана в день. Каждый раз готовить свежий состав.

Говорят, хрен редьки не слаще. Да, он горький, едкий. Так вот, натирая хрен, поплачьте вдоволь. Это полезно для здоровья. Но не всегда дома есть его корни. Можно высушить листья, а зимой и весной использовать их для лечебных и косметических тонизирующих компрессов. Например, сделать из них 1-2 ст. л. порошка и залить 1/4 стакана кипятка. Намазывать на хлопчатобумажную салфетку и прикладывать при радикулите, миозите, ушибе, бронхите либо шейном остеохондрозе.

# СЕЗОН КЛЕЩЕЙ В РАЗГАРЕ

**Расскажите, пожалуйста, подробнее о болезни Лайма!**

***Сорокин Сергей, г. Нижний Новгород***

Болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) – трансмиссионное заболевание. То есть оно предается через укус инфицированным иксодовым клещом. Это самая распространенная инфекция, передаваемая таким образом.

В природе существует несколько видов иксодовых клещей. Они питаются кровью крупного рогатого скота, любых млекопитающих и даже птиц, домашних и перелетных. Но не все клещи являются переносчиками болезней. Лишь у нескольких из них бактерия спирохета и болезнетворный вирус были обнаружены в слюнных железах. Риск заразиться возрастает для тех, кто посещает зараженные такими клещами районы или держит домашних животных. Географически системный клещевой боррелиоз распространен примерно там же, где клещевой энцефалит. Вообще, под термином «болезнь Лайма» подразумевается целая группа заболеваний, клещевых боррелиозов.

Итак, при укусе клеща возбудитель болезни проникает в организм. На коже в месте присасывания появляется высыпание – мигрирующая кольцевидная эритема. С током лимфы и крови инфекция попадает во внутренние органы, суставы, лимфатические узлы, а потом и в мозг. Погибая, боррелии выделяют токсины, из-за которых идут патологические иммунные реакции, начинается воспаление, образуются лимфоплазматические инфильтраты. Степень иммунного ответа (сопротивляемости организма) зависит от тяжести течения заболевания.

Инкубационный период длится 1-2 недели. Ранние проявления болезни, кроме характерной кожной сыпи, могут быть такими: жар, головная боль, постоянная усталость. На второй



стадии болезни, если не лечиться, страдают суставы, сердце, глаза и нервная система. При неправильном лечении болезнь Лайма переходит в хроническую форму и зачастую становится причиной инвалидности, а также смертности. Поэтому надо сразу обращаться в инфекционный центр при укусе любого клеща, независимо от местности, так как их переносят и перелетные птицы. Желательно сохранить клеща, если вы его удалили самостоятельно.

Для диагностики сначала выясняют, не посещал ли человек зараженные места, не замечал ли на коже клещей, не появлялась ли у него мигрирующая эритема. Потом делают лабораторные исследования. Лечение проводится в инфекционной больнице. Препараты назначаются в зависимости от стадии заболевания и индивидуальной реакции. Обязательна диспансеризация, обследование проводится каждые 3 месяца.

Что важно знать о профилактике болезни Лайма? С клещами надо бороться. Чтобы их истребить, в некоторых местностях ежегодно используются специальные химикаты. Но они дороги. Поэтому не надо забывать об индивидуальных мерах защиты, в том числе и химических препаратах. Если вы живете в опасном регионе, надевайте в лес или парк рубашку с длинными рукавами и высоким воротом, длинные брюки, головные уборы, перчатки.

Если обнаружили клеща, попробуйте его аккуратно удалить. Спокойно, не спеша. Лучше с помощью пинцета, надев перчатки. Зажав клеща за голову, вытащите его выкручивающими движениями. Если тянуть вертикально, высок риск того, что его головка с хоботком останутся в ранке. Нельзя давить клеща на коже, так как возможно заражение. Промыв ранку, необходимо вымыть руки с мылом. Так как клещи очень маленькие, будьте внимательны, осматривая себя после прогулки. Лучше использовать фонарик. Часто насекомые прикрепляются к домашним животным, поэтому во время клещевого сезона их тоже надо осматривать. Не так давно разработаны отпугивающие клещей репелленты. Также есть препараты, которыми пропитывается одежда, полностью защищающая от клещей в течение суток нахождения в очаге их распространения.

# НЕЙРОГЕННЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

**Уважаемая Г.Г. Гаркуша, объясните, пожалуйста, что такое нейрогенный мочевой пузырь. Что можно сделать в таком случае, как себе помочь?**

***Зарубина В.А., г. Ставрополь***

Нейрогенный (неврогенный) мочевой пузырь – это состояние, связанное с повреждением некоторых отделов нервной системы. Такая патология бывает врожденной при пороке развития головного или спинного мозга. Бывают и нарушения в работе нервов, которые управляют мышцами стенки мочевого пузыря или его сфинктером (иногда и то, и другое). Мочевой пузырь может быть вялым (гипотоничным) или спастическим. В первом случае он не сокращается должным образом и не опорожняется полностью, начинает растягиваться и становится слишком большим. Боли нет, так как пузырь расширяется медленно, а его иннервация (снабжение нервами) слабая. Он наполняется мочой полностью, а вот опорожняется не до конца. Его мышцы растянуты и сокращаются хуже, нервные связи нарушены. Поэтому небольшое количество мочи выделяется постоянно (недержание от переполнения). Еще один нюанс: так как часть мочи в нем остается, создаются условия для развития бактерий (тепло и сыро). Хроническое инфицирование ведет к образованию в нем камней и другим неприятностям.

Спастический мочевой пузырь заполняется и опорожняется самопроизвольно (рефлекторно). При этом позывы к мочеиспусканию могут быть выраженными в различной степени. Тогда человек знает, где находятся все туалеты на его пути. А иногда позывов нет, но подтекание идет. Как при вялом, так и при спастическом мочевом пузыре давление и обратный ток мочи из него через мочеточники могут вредить почкам. У людей с травмами спинного мозга сокращение и расслабление мускулатуры пузыря бывают не скоординированы, поэтому давление в нем остается повышенным, почечные лоханки не опорожняются. Отсюда – застой мочи, воспаление почек, опять же камни, песок.

Очень важно как можно раньше выявить такие нарушения. Чем раньше вы начнете лечение, тем успешнее оно пройдет. Однако подход здесь нужен комплексный. Рекомендуются щадящий режим дня, прогулки перед сном на свежем воздухе и рациональное полноценное питание. Назначают витамины группы В, а также РР, А и Е (дозировки – в соответствии с возрастом). При гипертонусе врач подбирает успокаивающие антихолинергетики. Также применяются спазмолитики, глицин, ноотропы.

При вялом мочевом пузыре лечение сложнее. Ведь пациенты обращаются за помощью, когда уже поздно: мышцы мочевого пузыря тонкие, слабые, растянутые и очень часто атрофированные. Тогда требуются хирургическое вмешательство, электростимуляция мышц.

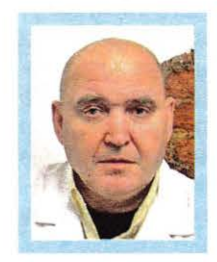
Из народных средств помогает дыхательная гимнастика, при которой задействованы мышцы живота. Очень полезны танцы, особенно танец живота. И самые простые упражнения: ножницы, велосипед. Лягте на пол, под поясницу подложите валик, ноги – к стенке. Выполняйте по 2-3 минуты каждое упражнение. А также 2-3 раза в день втягивайте живот и мышцы промежности, удерживая их в таком положении не меньше 1 минуты (чем дольше, тем лучше). Движение – это самое главное. Гимнастикой, танцами надо заниматься постоянно.

Хорошо принимать и противовоспалительные растения: толокнянку, любисток, хвощ. Их надо чередовать через каждые 2 недели. На 0,5 л кипятка – 1 ст. л. травы. Пить по 1/2 стакана настоя 3-4 раза в день. В период ремиссии советую заваривать календулу, шиповник, красную рябину, крапиву, хвощ. По месяцу – каждую траву. Рецепт тот же. Пейте настои горячими до еды.



***Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».***

# «Медленная» пища



***О том, что фастфуд (буквально «быстрая пища») вреден для здоровья, все знают, но, судя по очередям в рестораны быстрого питания, не принимают всерьез. Изредка кто-то вспомнит, что там едят вредные жиры и вкусовые добавки, запивая ледяной сладкой газировкой, – ну и что? Все равно мы не знаем, какая пища полезна, восстанавливает организм, повышает его резервы. Но, может быть, об этом знали наши предки? Какие секреты питания они открыли? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-реабилитолог, автор книги «Мифология здоровья» А.И. СТЕПАНЕНКО.***

***– Александр Иванович, в продолжение нашей беседы о резервах организма и программах выживания («ЛП» №21 за 2014 г. и №9 за 2015 г.) давайте подробнее поговорим о питании. Почему состав и количество съедаемой пищи, на ваш взгляд, так важны для здоровья?***

– Мы с вами уже говорили, что для того, чтобы человек был здоров, нужно его гармонизировать, то есть обеспечить его физическую и психическую активность, а главное – возможность восполнять резервы. Ведь при любом заболевании или нагрузке в дело пускаются резервы. Организм, хочет он или нет, должен иметь эти резервы и приложить их в той точке, которая в настоящий момент самая важная.

Вот простейший пример: в период подготовки к ответственным соревнованиям у выдающихся спортсменов в результате предельно высоких напряжений тела (в 5-6 раз больше обычного) очень сильно, порой катастрофически снижается иммунитет. Для организма ничто не проходит бесследно.

Еще заметнее это проявляется, когда мы напрягаем мозг. В свое время проводились эксперименты по стимулированию работоспособности, активности, продуктивности мозга разных людей, в частности работы Г. Лозанова в 1960-е годы в Болгарии. И оказалось, что можно повысить возможности мозга даже в 1000 раз! Вот только последствия такого запредельного напряжения бывают весьма печальными, и самая большая проблема – это суметь, напрягаясь, остаться в живых и не получить инсульт. Ведь если в обычном состоянии мозг потребляет 37% всей протекающей по телу крови, а в активном состоянии – 50%, то как же нужно человека кормить, чтобы продуктивность мозга возросла в 1000 раз?

***– Выходит, что мозг в таких случаях должен получать какое-то дополнительное питание сверх того, что дает обычная пища?***

– Конечно! Поэтому мы и привыкли пользоваться разными пищевыми концентратами: глюкозой, сладким, шоколадками… Для мозга это полезно, как и вообще большое количество пищи. Однако для организма в целом далеко не безразлично, что именно мы едим. Пища должна быть разнообразной, содержать достаточное количество витаминов, микроэлементов и всех прочих необходимых составляющих.

Резервы работоспособности проявляются не только в том, что мы в состоянии осуществлять некие мероприятия, требующие большого напряжения, но и в нашей способности к восстановлению после напряжения. И вот здесь огромную роль играет питание.

Культура питания разных народов, в частности русская, очень продумана в смысле защиты человека и его адаптации именно к экстремальным условиям. Возьмем, например, культуру употребления жиров, которая «борцами» с холестерином просто оплевана и затоптана. Они забывают, что в прежние времена никто не выходил на мороз, не растершись гусиным жиром. Жиры были важной частью питания, и все понимали, что если человек потребляет достаточное количество масла и жира, то у него увеличивается выработка тепла…

***– Почему она увеличивается?***

– Давно известен такой феномен, как легочный термогенез: в холодную погоду в наших легких начинает вырабатываться тепло, источником которого служат имеющиеся в крови жиры. Ни у какого любителя подводного лова или охотника нет лишнего жира, потому что этот самый термогенез заставляет человека расходовать жиры на морозе. Я сам однажды испытал на себе специальные дыхательные упражнения, выполняемые для включения термогенеза. Прозанимавшись ими на морозе в полуголом виде часов шесть, я умудрился согнать шесть килограммов веса, причем с живота – а это обычно самое трудное. Совершенно очевидно, что дыхательными упражнениями на морозе можно согнать лишний вес, и сделать это достаточно просто. Так что напрасно люди так боятся холестерина: это вещь полезная, из него сделаны все клеточные мембраны и еще много полезного в организме.

***– А атеросклероз? Разве эта напасть не связана с холестерином?***

– Я думаю, что эти вещи не связаны или связаны косвенно. Можно убрать холестерин даже со стенок сосудов, если вести правильный образ жизни. Это могут быть физические нагрузки, голодание и т.д. – то есть выход на программы выживания. Тогда любая пища буквально «горит». Как говорили древние, человек, занимающийся тяжелым физическим трудом, может употреблять в пищу все. А наши предки говорили проще: все полезно, что в рот полезло. Но питались-то они как раз по определенным законам…

***– В чем же суть этих законов?***

– Помните, как А.С. Пушкин говорит про работника Балду: «...ест за четверых, работает за семерых»? Действительно, была такая тради-



ция в питании людей, которым приходилось много и тяжело работать: многоядение, перегрузки по белку и т.д. Зачем это нужно? Чтобы человек восстанавливался после напряжения относительно спокойно, ведь самое сложное во всех мероприятиях, где требуются максимальные нагрузки, – это выйти из них без потери здоровья. Если нет культуры потребления пищи сверх нормы при нагрузках сверх возможностей, ничего хорошего не выйдет.

Должны быть особые подходы к питанию. Например, увеличение белковой нагрузки. Я имею в виду так называемую культуру пептидов (по-гречески «пептид» означает «питательный»). Пептиды, подобно белкам, состоят из остатков аминокислот, соединенных в цепочку, только их цепочки гораздо короче, чем белковые. Эти вещества были открыты и изучены сравнительно недавно, но на практике их применяют в разных культурах питания уже многие столетия. В отличие от белков, они никогда не отторгаются организмом и не вызывают аллергии.

***– Приведите, пожалуйста, примеры.***

– Ну, скажем, в России это была царская уха. 10 сортов рыбы один за другим варились сутки-двое-трое, и получался очень крепкий бульон, содержащий благородные сорта рыбы. Царская уха придавала людям силы, помогала восстановиться после болезни. Есть и другие продукты. Мне рассказывали, что последний бухарский эмир любил, чтобы ему варили из туши барана специальный бульон. Барана варили очень долго, пока мясо не отслаивалось от костей. После этого мясо выбрасывалось, а бульон со специями употреблял эмир. Как мы теперь знаем, главной особенностью царской ухи или такого бульона является то, что они содержат большое количество пептидов, полученных длительным вывариванием белковых продуктов. В результате воздействия этих пептидов на организм в нем резко (на 30-40%) возрастает синтез белка. Это особенно значимо для пожилых людей, у которых процессы распада белковых молекул преобладают над процессами их синтеза. Медики определили, что из 1 кг мяса при вываривании получается примерно 100 г пептидов, а остальное – это хороший балласт, помогающий получить удовольствие и чувство насыщения от еды.

***– А как вы относитесь к холодцу? Это ведь напоминает суп эмира?***

– Да, это как раз тот самый пептидсодержащий продукт, в нем очень много полезных веществ. Однако для людей ослабленных или после болезни я бы рекомендовал, скажем, всем известный куриный бульон, который стал практически еврейским национальным блюдом. Его изготавливают из курочки с петрушкой, морковкой. Это очень эффективное, хотя, скорее, диетическое питание. В каждой культуре есть подобные продукты, эмпирически найденные в веках. Вот, например, хамин – древнее еврейское блюдо (от ивритского слова «хам» – «горячий»). Это одновременно густой суп и жаркое. Хамин варится в пятницу и томится в печи все следующие сутки в большом горшке, оставаясь горячим. Он представляет собой невероятное сочетание различных мясных продуктов, бобовых, риса и картофеля (или других овощей). Хамин специально готовят на субботу, особенно в зимние месяцы, когда даже в южные страны приходят холода, дожди, а иногда и снегопады. Аналогичные блюда, стимулирующие внутренний синтез белка и повышающие силы, известны и другим народам. Например, в армянской, грузинской и турецкой кухне это хаш – наваристый мясной бульон с чесноком и зеленью, в среднеазиатской кухне – лагман (густой суп из мяса, овощей и длинной лапши) и т.д.

***– Пептиды получаются только из животных белков?***

– Нет, не только. Есть пептиды растительного происхождения, которые, в частности, являются онкопротекторами – веществами, предотвращающими рак. Они уже используются. Здесь длительность приготовления, как, например, томление каш в русской печи, играет очень важную роль, хотя и по другой причине. Дело в том, что в злаковых и бобовых культурах содержится большое количество фитиновой кислоты. При длительной варке или тушении она разрушается. Но если употреблять в пищу зерновые и бобовые культуры недоваренными, то фитиновая кислота, попадая в организм, может вызвать анемию, нарушения всасывания и различные другие желудочно-кишечные проблемы.

Надо сказать, что традиционная культура питания в России использовала еще одну очень ценную группу продуктов – квашенья и соленья. Например, квашеная капуста со всевозможными добавками из овощей, семян и ягод содержит не только растительные пептиды, но и прогормоны, то есть может быть гормонально активной.

***– В корейской и японской кухне тоже много квашеных продуктов...***

– Да, конечно. Я думаю, что человечество в своих пищевых поисках шло сходными путями, потому что задача перед всеми народами стояла одна и та же: из ограниченного числа продуктов приготовить как можно больше полезных блюд. Они должны давать энергию, усиливать продукцию белков и способствовать восстановлению организма после перегрузок, болезней и травм.

Еще нужно упомянуть о полезности квасов и всевозможных подкисленных продуктов. Вообще подкисление различных блюд лимонным соком, яблочным уксусом и пр. не случайно принято во многих кухнях мира. Все эти вещи тоже полезны и несут свою нагрузку – смысловую и культурную.

***– Каков же вывод? Чем надо питаться человеку?***

– Если во главу угла поставить не интенсивность вкусовых ощущений, а способность пищи восстанавливать силы и повышать шансы человека на выживание, то на первое место я бы поставил пептидсодержащую пищу. А пептиды получаются в большом количестве, если пища варится долго-долго или томится в духовке (в старину это делали в русской печи). Опыт поколений свидетельствует, что в наибольшей степени помогают организму накапливать резервы или восстанавливаться после тяжелых перегрузок и болезней именно пептидсодержащие продукты. При этом, конечно, нельзя забывать и о такой важной составной части пищи, как микроэлементы. Но они будут у нас темой отдельной беседы.

***Беседовал Александр Герц***



# Кипрей – сила богатырская



***Одним из самых любимых растений на Руси издавна был иван-чай. Целебные свойства иван-чая изучались из поколения в поколение, рецепты отваров и настоев из него передавались по наследству. Считалось, что отвар из иван-чая может оградить от самых разных болезней.***

## ИВАН-ЧАЙ ЛЕЧИТ ВСЕ СРАЗУ

Все-таки мы, люди, очень странные: покупаем какие-то химические напитки и знать не хотим, что в любом лесу на опушке растет чудо-растение – иван-чай, который обновляет наш организм, защищает от разных болезней и имеет при этом очень приятный вкус.

Иван-чай, он же кипрей узколистный, можно применять для лечения всего организма, практически нет такого органа, с заболеваниями которого не справился бы кипрей.

Он содержит огромное количество аскорбинки – витамина С. Это витамин молодости. Его больше, чем в шиповнике.

К тому же в нем много важнейших микроэлементов, таких как железо, медь, никель, магний, калий, кальций, натрий, марганец.

Я с детства привык использовать вместо таблеток лекарственные растения, а кипрей – мое любимое, его и мои пчелы очень любят, кипрейный мед особенно полезен.

- Самое простое, что можно сделать, – просто заварить, как чай, листья кипрея и пить целебный напиток. Но лучше листья ферментировать, тогда получается настоящий чай с благородным терпким вкусом и ароматом. Не каждый может его приготовить, но сегодня чай из кипрея можно купить в магазинах и аптеках.
- А из свежих или сухих листьев настой готовят так: 2 ст. л. травы залейте 0,5 л кипятка, поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения. Дайте лекарственному средству настояться в течение получаса, затем принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день по 1/3 стакана.

Это отличное средство от хронической усталости и для укрепления иммунитета.

***Сорокин Геннадий Леонидович, г. Радужный Владимирской обл.***

## ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Было замечено, что отвары и настои из кипрея не только продлевали годы жизни, но и кожу делали молодой и упругой.

При употреблении иван-чая в организме начинает очищаться кровь, и улучшается ее состав, что сказывается на состоянии кожи.

Вытяжка из листьев кипрея используется в косметологии в качестве натурального подтягивающего компонента, я это использую в домашней косметике. Просто измельчаю листья в кашицу и делаю маску, и так все лето.

А зимой завариваю сухие листья и делаю паровые ванночки.

*Свежим соком кипрея мой отец вылечил желудок, у него были все признаки язвенной болезни. Он принимал сок по 1 ст. л., смешав с 1 ч. л. меда, перед едой 3-4 раза в день. Вылечился за одно лето.*

Я благодарю природу за то, что рядом с домом растет это замечательное растение и можно его заготовить на зиму. Листья его собираю, пока иван-чай цветет, но не пушится. Сам стебель зажимаю в руках и провожу рукой сверху вниз. Лучше всего собирать его с утра в сухую погоду. И, конечно, не сметать кусты целиком, лучше брать понемногу из разных мест.

***Власова Маргарита, г. Смоленск***

## МУЖСКОЙ ЧАЙ

Не зря же кипрей называют иван-чаем, видимо, люди давно заметили, что он наилучшим образом влияет на мужское здоровье. В старину все мужские болезни лечили этим растением. И не стоит дожидаться, когда вдруг обнаружится аденома: пейте периодически чай или настой из кипрея, и вам не придется думать о здоровье до глубокой старости.

*2 стаканами горячей воды залейте 2-3 ч. л. сухих измельченных листьев кипрея, дайте лекарственному средству настояться минут 30-40, затем процедите и пейте 2 раза в день по 1 стакану (утром натощак и вечером за 30 минут до сна).*

В этом растении содержится вещество, которое обладает противоопухолевой активностью, поэтому иван-чай является хорошим средством для профилактики и лечения простатита и аденомы предстательной железы, а также других доброкачественных и злокачественных образований.

***Агонян Илья Федорович, г. Екатеринбург***

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ?

Чай из кипрея улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет, очищает организм от шлаков. Им лечат головные боли, язву желудка, заболевания сердечно-сосудистой, мочеполовой и нервной систем, гастриты, диареи, колиты, дизентерии. В иван-чае много антиоксидантов, выводящих токсины, он полезен при ОРЗ, ангинах, простудах.



А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!








## ОБРЕТЕНИЕ СИЛЫ

Антониево-Дымский монастырь я часто вспоминаю. Какое благодатное место! Как там хорошо! Жаль только, что от архитектурных достопримечательностей за бурные годы процветания атеизма там практически ничего не осталось. К счастью, монастырь возрождается.

Многие мои приятели отправились в этот монастырь в надежде на исцеление – у кого-то ревматизм, у кого-то радикулит. Ведь прп. Антоний Дымский славится тем, что дает избавление от этих болезней. В монастыре хранятся мощи этого святого. Историй чудесных исцелений – множество! Жаль только, что не ведется их запись! А еще там есть целебное озеро – Дымское, или иначе – Святое. Небольшое, спокойное. Берега в осоке. Посередине озера – огромный камень. На нем раньше святой много времени молился, стоя на коленях. Причем делал это в любую погоду!

Вода в этом озере считается целебной. Наверное, поэтому многие паломники, невзирая на прохладную погоду, разделись, забрались в воду и поплыли к камню. Я не решился – просто погулял по берегу. Что-то там было особенное – в пейзаже, в воздухе, в аромате, исходящем от воды. Я это сразу отметил, потому что на душе стало легче, спокойнее! Подошел к озеру, умылся. Вода Святого озера словно очистила меня, сняла камень с души. После этой поездки я обрел душевное равновесие, появились силы. И мне удалось справиться с унынием, в которое был погружен после развода.

***Иванов Игорь Валерьевич, г. Санкт-Петербург***

## ВЫМОЛЕННОЕ СПАСЕНИЕ

Об этом удивительном случае знают едва ли не все обитатели Ростова-на-Дону. Семье моих близких друзей было суждено пройти через непростое испытание. Андрей – муж подруги – после третьей, только что перенесенной операции поджелудочной железы находился в тяжелом состоянии. Его забрали из больницы безнадежным.

Жена Андрея и сестра не хотели сдаваться. Узнав о существовании чудодейственных мощей в Александро-Свирском монастыре, они спешно отправились туда. Со слезной молитвой женщины упали на колени перед ракой с мощами прп. Александра Свирского. Это происходило в раннее воскресное утро. И, по словам дочери, которая осталась в доме с больным отцом, тот вдруг почувствовал себя настолько хорошо, что даже встал и походил по квартире. Несколько дней жена и сестра больного молились о здоровье Андрея у раки святого. А Андрей, ничего не зная о происходящем, постепенно приходил в себя. В него словно бы вливались энергия и сила! Он настолько окреп, что его жена, вернувшаяся из монастыря, была поражена состоянием любимого человека. Она, разумеется, надеялась на чудо. Но то, что увидела, превзошло все ожиданий!

И через год, несмотря на финансовые трудности, супруги вместе отправились в монастырь, чтобы поблагодарить прп. Александра Свирского за проявленную милость. Как говорил сам Андрей, он раньше никогда не слышал о таком святом. А теперь ежедневно молится и благодарит его!

***Фокина А.П., г. Ростов-на-Дону***

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Имя святителя Николая – одно из самых почитаемых во всем христианском мире. И, наверное, ни одному угоднику в православной Руси не воздвигалось столько храмов и обителей, как св. Николаю Чудотворцу! Мы с мужем собирались выехать из города в деревню на все лето. Дорога сложная, с несколькими пересадками. С трудом я достала билеты на поезд, и вдруг за три дня до предполагаемого отъезда муж заболел. У него подскочило давление, появились слабость и головная боль. Лекарства лишь чуть-чуть понижали давление, да и их действие было кратковременным. В отчаянии я побежала сдавать билеты.

Разумеется, расстроилась. И мужа было жаль, и срывались все планы насчет посадок овощей на нашем участке в деревне... И вот я отправилась в наш Никольский собор за помощью к святителю Николаю. Стою на молебне, молюсь усердно, а состояние ужасное. И вдруг после молебна на меня нисходят удивительное спокойствие, мир и радость. За всю свою жизнь я ни разу таких чувств не испытывала! Вскоре после того молебна о здравии начались приятные перемены – муж начал поправляться, давление пришло в норму. Я поехала на вокзал, чтобы купить новые билеты на поезд. Думала, что не удастся достать! Но, к нашей радости, все сложилось удачно – и уже через несколько дней мы отправились в путь.

Все прошло благополучно, и мы, наконец, добрались до нашей деревни. Подъехав к ней, я поняла, почему Господь послал нам эту задержку в городе. Чтобы попасть в нашу деревню, нужно переехать через мост над рекой. А в половодье этот мост сломался. Его ремонтировали очень долго, завершить работы смогли только-только накануне нашего приезда – наше такси было первым автомобилем, который проехал по новому мосту. Если бы мы прибыли раньше, то перебраться через реку не смогли бы – пришлось бы пользоваться окружной дорогой. А это стоило бы очень дорого! Да и не каждый водитель, даже за большую плату, согласился бы подвезти двух пожилых людей с огромным количеством котомок и чемоданчиков.

***Голубкина А., г. Санкт-Петербург***

## Православные праздники в июле

**7 июля** – Рождество Иоанна Предтечи
**9 июля** – иконы Божией Матери «Тихвинская»
**12 июля** – святых славных апостолов Петра и Павла
**25 июля** – иконы Богородицы «Троеручица»
**29 июля** – собор Российских чудотворцев



У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ?



# ВОЛШЕБНОЕ ВАРЕНЬЕ

***Если вместо других сладостей вы будете понемногу есть это варенье, то почувствуете легкость во всем организме и прилив энергии.***



*3 кг тыквы очистите от кожуры и семечек, нарежьте ломтиками, добавьте 1 кг сахарного песка. Отдельно пропустите через мясорубку 2 апельсина и 1 лимон вместе с кожурой (предварительно тщательно помойте), смешайте с тыквой и варите, как обычное варенье, в два-три приема. То есть сначала доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и подержите 5 минут на огне. Размешайте аккуратно деревянной веселкой, чтобы сахар полностью разошелся. Когда варенье остынет до комнатной температуры, снова доведите его до кипения и подержите еще 5 минут на умеренном огне. И так – три раза. Разложите варенье по стеклянным банкам, храните в холодильнике.*

Тыквенное варенье помогает немного похудеть, поскольку отлично выводит из пищеварительного тракта все отходы. Запивайте его зеленым чаем и не забывайте, что даже самое полезное варенье лучше есть в меру.

***Сазонова Ирина, г. Пермь***

# ПОСТАРАЕМСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ничто так не отгоняет старость, как счастье. Другой вопрос, что каждый из нас вкладывает в это понятие. Тут советов со стороны ждать не приходится. Надо самому создавать в душе ощущение счастья и постараться быть счастливым каждый день. Помимо этого, прилагать и конкретные усилия для сохранения здоровья.

- Например, от развития атеросклероза хорошо защищает стакан травяного чая, выпитый утром натощак. Заваривать его можно из листьев смородины и земляники, клевера, липового цвета, зверобоя.
- А сохранить эластичность сосудов помогают растолченная поровну с чесноком клюква, в которую добавляют мед по вкусу. Эту смесь принимают по 1 ст. л. два раза в день перед едой.
- В качестве сосудорасширяющего средства можно принимать три раза в день за полчаса до еды лимонный сок, смешанный с чесночным маслом.

Все вместе – душевное состояние и забота о здоровье – сохранит нашу молодость на долгие годы и будет гораздо эффективней любых омолаживающих процедур. Но есть еще одно условие – интеллектуальный тренинг.

Ученые доказали, что долгожитель – это вечный студент. Учитесь всему, чему только можно. Получайте очередное высшее образование, учите с внуками математику или ходите на курсы японской икебаны.

Мозг надо все время тренировать, чтобы он давал правильные сигналы для работы всего организма. Да и если перестаешь нормально соображать, впадаешь в маразм, зачем такое долгожительство?

Я вот нашел дешевые курсы английского языка, и занимаюсь. Хочу потом взять кредит в банке для пенсионеров и махнуть в путешествие! Любая долгосрочная перспектива – лучшее средство для долгой жизни.

***Ермаков Максим Викторович, г. Москва***

# ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ МОЛОДОСТИ

Я недавно прочитала, каких правил придерживалась актриса, считавшаяся эталоном красоты, Одри Хепбёрн. Сохранить свежий вид ей помогали не косметические средства, а простые истины.

- Чтобы губы были красивыми, говорите только добрые слова; чтобы глаза были красивыми, ищите в людях только хорошее; чтобы фигура была стройной, поделитесь едой с голодными.
- Только старея, можно понять, что одна рука нужна, чтобы помогать себе, другая – чтобы помочь ближнему.
- Красота женщины должна быть видна в ее глазах, настоящая красота женщины отражается в ее душе.

Меня до глубины души тронули эти правила. Они стали толчком к самым лучшим изменениям за последние годы.

*А вот еще простой совет, как выглядеть моложе своих лет – избавьтесь от лишнего веса, если он у вас есть. Каждые лишние 5 кг визуально прибавляют примерно 5 лет, так что, сбросив 10 кг, можно выглядеть моложе лет на 10.*

А пока я худела и боролась с возрастом, взяла на вооружение простое средство для кожи – яблочный уксус. Он регулирует кислотно-щелочный баланс кожи, помогает удалить отмершие клетки и стимулирует процесс кровообращения.

Такие замечательные свойства уксуса способствуют регенерации кожных тканей, устранению загрязнений, а это значит, что уксус – идеальное средство от преждевременного старения кожи. Попробуйте, и вы увидите: ваша кожа станет мягкой, упругой и светящейся!

*Приготовить средство для ухода за кожей лица совсем просто: добавьте 1 ст. л. уксуса на 5 ст. л. воды и протирайте лицо и шею (можно и все тело) перед тем, как нанести крем.*

***Щеглова Галина Александровна, г. Череповец***

## КОМУ ГРОЗИТ «КОЛЕНО БЕГУНА»?

Никто не станет спорить, что занятия спортом полезны для здоровья в любом возрасте, и чем раньше вы перешли на активный образ жизни, тем больше шансов оставаться молодыми и избежать многих недугов, от ожирения до проблем с сосудами. Вот только чем старше человек становится, тем большую осторожность ему нужно соблюдать. Сколько бывает случаев: в одно прекрасное утро человек, чувствуя приближение старости, дает себе зарок начать вести здоровый образ жизни, больше двигаться и закаливаться. Резко за это принимается, и вместо выгод для здоровья попадает в больницу с сердечными болями или травмами.

Хочу рассказать о такой неприятности, как «колено бегуна». Вроде бы из названия ясно, что эта травма, при которой изменяется хрящ и происходит изменение положения сустава, типичная для спортсменов-легкоатлетов. Но не только. Мой сын, хирург, рассказал, что нарушения в коленном суставе случаются и у обычных людей.

*«Колено бегуна» развивается в тех случаях, если при беге, даже самом медленном, вы используете неправильную обувь, без нормальной поддержки для стопы; когда вы бежите по неровной поверхности, ноги находятся на разных уровнях или подворачиваются стопы; если вы слишком высоко поднимаете ноги и не рассчитываете нагрузки; когда на колено действуют удары, например при беге по асфальту. Наконец, получить такую травму легко, если вы не сделали никакой разминки, а сразу рванули вперед, забыв о возрасте и о том, что за долгие годы коленный сустав отвык от нагрузок. Заработать ее можно не только при беге, но и при езде на велосипеде, если плохо отрегулировано сиденье или цепи, из-за чего есть большие нагрузки на суставы.*

Если вы почувствовали боль в колене, прекратите свои занятия и проверьтесь у хирурга. А чтобы облегчить состояние, ни в коем случае не грейте сустав – он и так воспален. Для начала используйте холодные компрессы, а потом мажьтесь противовоспалительными, а не согревающими мазями. Но все же лучше пойти к врачу, чтобы проверить, нет ли в колене других травм или скопления жидкости.

Спорт – это жизнь, но начинать заниматься им надо осторожно. И лучше людям после 50-60 лет обращать внимание на ходьбу, в том числе скандинавскую. Это безопаснее, а по эффективности ничем не хуже бега.

***Миронов Евгений Николаевич, г. Санкт-Петербург***

## ЕСЛИ ТРЕСКАЮТСЯ ПЯТКИ

Кто сталкивался с проблемой растрескавшейся кожи на пятках и стопах, знает, что это не просто косметический дефект, но и боль, когда каждый шаг отзывается неприятными ощущениями. Ступаешь как по раскаленной земле. Самое сложное – разобраться, почему возникла такая неприятность.

Все дело в том, что кожа может трескаться из-за разных факторов, и пока не выяснишь, какой из них стал причиной проблемы, до конца от трещин не избавишься.

Мне помогли консультация у дерматолога и несколько анализов, которые пришлось сделать. Оказывается, в моем случае никакого грибка не было, а пятки растрескались из-за нарушений в щитовидке, гипотиреоза. Когда начала лечиться именно от этой болезни, постепенно и с кожей стало все в порядке. Я просто не связывала свою постоянную усталость, слабость, бледность с пятками и тем более щитовидкой.

Поэтому так важно не игнорировать растрескавшуюся кожу, а найти причину. Перечислю только самые распространенные состояния, которые могут привести к проблемам с ногами, – о них мне на первом приеме сообщила врач.

- Нехватка в организме витаминов А и Е, что случается, если вы исключаете из питания все жиры, особенно растительные масла, семечки и орехи, а также едите мало овощей – моркови, помидоров, сладкого перца – и не пьете молоко. Такое происходит, когда женщины садятся на строгие диеты ради снижения веса.
- Чрезмерный уход за кожей ног, то есть если вы постоянно трете пятки пемзой, используете разные скрабы, парите их в горячей воде. Тут нужно обязательно постоянно подкармливать кожу жирным кремом, иначе она пересохнет.
- Тесная и неудобная обувь, которая натирает кожу, не дает ногам дышать, нарушает приток крови. Летом опасность представляют сланцы и сандалии на плоской подошве с открытым задником.
- Высокий уровень сахара в крови нередко проявляется проблемами в ногах, в том числе и повышенной сухостью кожи, язвами и трещинами. Надо обязательно регулярно его проверять, соблюдать диету, не переедать сладкого.
- Проблемы с пятками могут сообщать и о неполадках в желудке и кишечнике из-за плохого усвоения витаминов, жиров и белков. Если есть изжога, расстройства стула, дискомфорт в животе и при этом трескаются пятки, проверьтесь у гастроэнтеролога.

Конечно, грибок тоже вносит свою лепту, но и он поселяется на коже только в тех случаях, если снижен иммунитет. Поэтому лечить нужно не только его, но и весь организм.

***Куроптева О.В., г. Ростов-на-Дону***

## РАСПОЗНАЙТЕ МЕЛАНОМУ ВОВРЕМЯ!

17 мая этого года прошел очередной Всемирный день ранней диагностики меланомы. У нас про него писали мало, и только в некоторых газетах было сказано, что в этот день можно пройти обследования на это заболевание. Между тем это онкологическое заболевание очень опасно, агрессивно и встречается не так уж редко.

Виноваты не только солнце, но и плохая экология и всевозможные канцерогены, которые мы потребляем с едой и вдыхаем с воздухом. Меланома, если она запущена, лечится тяжело, но на ранних стадиях справиться с ней намного проще. Потому так

важно уметь распознавать тревожные симптомы и быстро обращаться к доктору.

Врачи разработали специальную систему самодиагностики, которую, мне кажется, нужно обязательно пропагандировать, чтобы о ней знал каждый. Она называется по первым буквам латинского алфавита – «правило ABCDE». Вот как оно звучит.

- **A** – имеющиеся или вновь появившиеся родинки на теле растут асимметрично, то есть расплываются в одном направлении.
- **B** – они приобретают нечеткие, рваные, размытые край.
- **C** – меняется окраска родинок, она становится неоднородной, пестрой, сильно темнеет или, наоборот, светлеет.
- **D** – родинка увеличивается в размерах, ее диаметр становится больше.
- **E** – любые другие непривычные симптомы, например, боль при нажатии, зуд, кровотечения.

Так же, как женщинам регулярно советуют проверять грудь, и каждому человеку надо внимательно относиться к своим родинкам. Паниковать не надо, но если вы заметили какие-то изменения, обязательно проверьтесь у врача.

***Набиуллина Г.С., г. Уфа***

# БЕЗОПАСНЫЙ ЯГОДНЫЙ СЕЗОН

Скоро начнется ягодный сезон, поспеет земляника, а за ней и другие ягоды. Можно будет запасаться витаминами и наслаждаться вкусом свежих, а не замороженных или вареных с сахаром плодов. У каждого из них есть целебные свойства, но нужно помнить о том, что имеются и противопоказания. Конечно, от горсточки земляники или малины вреда не будет никому, но если слишком сильно налегать на них, то могут появиться неприятные последствия.

- **Малина** в больших количествах вредна при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. В ней много сахара, поэтому не стоит ею увлекаться тем, у кого есть диабет. Но самое главное, малина богата пуринами, поэтому очень осторожными нужно быть с ней тем, кто страдает от подагры или мочекаменной болезни с уратами. Еще малина повышает свертываемость крови, потому при тромбах лучше ее не есть.
- **Землянику** обычно не советуют есть аллергикам – она часто вызывает диатез. Но не только в этом случае с ней надо быть осторожными. Не надо ею увлекаться, если у вас очень высокая кислотность желудочного сока или язва.
- **Черная смородина** содержит много витамина К, который способствует свертыванию крови. По этой причине она не рекомендуется людям с тромбофлебитами или серьезными заболеваниями сердца. Хотя черная смородина полезна для печени, при остром гепатите или циррозе есть ее нельзя.
- **Красная смородина** усиливает выработку желудочного сока, из-за чего ее не советуют есть и пить смородиновый сок при язве и обострении гастрита. В отличие от черной, красная смородина, наоборот, снижает свертываемость крови, поэтому ее не рекомендуют есть в больших количествах при склонности к кровотечениям.
- **Ирга** – полезнейшая ягода, но не для каждого. Она снижает давление, людям с гипотонией в больших количествах она противопоказана. Иногда пишут, что ирга обладает тормозящим эффектом на нервную систему, поэтому нельзя ее есть тем, кто водит машину или работает на станках. Это верно лишь отчасти – чтобы добиться такого результата, нужно съесть целый таз ее ягод. Но все же надо помнить об этом свойстве.
- **Крыжовник** – это хорошее слабительное, поэтому если у вас и так есть проблемы с кишечником, увлекаться им не стоит. Не советуют много есть ягод при язве желудка и гастрите, а также всевозможных колитах.
- **Черника** из-за большого количества щавелевой кислоты вредна при мочекаменной болезни, а также при воспалении поджелудочной железы и желчного пузыря.

Я написала только про летние ягоды. Когда дело пойдет к осени, расскажу о других дарах лесов, болот и садов. И еще хочу напомнить, что на любые ягоды может быть аллергия – тут уж все непредсказуемо и индивидуально.

***Михеева В.Л., Нижегородская обл., г. Павлово-на-Оке***



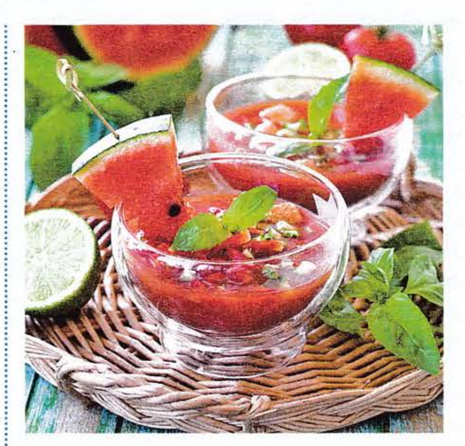


# ЛЕТНИЙ СУП ИЗ... АРБУЗА

***Когда начинают идти арбузы, я не только ем их в свежем виде, но и готовлю разные блюда. Например, освежающий холодный супчик – он насытит и утолит жажду ничуть не хуже окрошки, к тому же полезен для почек.***

И готовится легко и просто. И внукам нравится, в отличие от супов на кефире или квасе.

*Понадобится: полкило мякоти арбуза, 1 зеленое яблоко, 2 черешка сельдерея, 1 ч. л. оливкового масла и 1/3 ч. л. яблочного уксуса. Половину мякоти очистить от семечек и измельчить в блендере вместе с нарезанным на кусочки очищенным яблоком (половиной) и сельдереем. В тарелки выложить кубики оставшейся мякоти арбуза и тертое яблоко, залить арбузным пюре, сбрызнуть маслом и уксусом. Можно украсить взбитыми сливками или даже мороженым.*



Вместо яблок можно брать любые другие фрукты и ягоды.

***Сабина Галина Николаевна, г. Краснодар***

# ВМЕСТО САХАРА И ВАРКИ – МЕД!

Уже не за горами время сбора ягод и фруктов, а значит, и хлопоты по заготовке их на зиму. Какую-то часть урожая можно заморозить, если позволяет холодильник. Некоторые плоды и ягоды можно засушить. Но все же большая их часть пускается на варенье. Хранится оно долго, готовится просто. Можно даже сочетать разные плоды и делать ассорти.

У варенья, правда, есть один недостаток – в процессе варки многие нужные вещества, в том числе аскорбинка, разрушаются. Плюс сахар, который в больших количествах не так уж полезен для здоровья. Однако есть выход, который позволяет сохранить витамины и при этом получить продукт долгого хранения. Это консервирование в меду.

Я понимаю, что такой способ не каждому доступен, ведь мед в некоторых районах – продукт недешевый. Но мне повезло, у брата есть своя небольшая пасека, так что целебным даром пчел мы обеспечены. Мед – это натуральный консервант. Читала, что в Египте нашли горшок меда, которому больше двух тысяч лет, и он до сих пор съедобен.

Бактерии и грибки в нем не заводятся даже без нагревания. И правда – уже сколько лет консервирую ягоды и фрукты в меду, и всегда они сохраняются в целости и сохранности до следующего урожая. Про вкус и говорить не буду – ешь их, а они как будто только что с грядки.

*Для консервирования нужно брать зрелый, поздний мед, лучше темных сортов. Ягоды и фрукты хорошо промыть, обсушить, убрать косточки, если надо – нарезать на кусочки. Уложить в стерилизованную стеклянную банку, не утрамбовывая, и залить медом. Греть его не нужно, так как это разрушит все натуральные противобактериальные вещества. Плотно закрыть крышкой и поставить в прохладное темное место.*

Таким способом можно консервировать любые ягоды. Особенно вкусными в меду получаются земляника, малина, абрикосы и калина.

***Загвазина Светлана Тимофеевна, г. Волгоград***

# СЕЗОН ВИТАМИНА В9

Сейчас наступило лето, а это самое лучшее время для того, чтобы наполнить свое тело витаминами. Я хочу написать об одном витамине, про который не так часто говорят, по сравнению с С, А, Е и D, но который очень важен для нашего здоровья и который именно в этот сезон доступен каждому. Это фолиевая кислота, или витамин В9. Вещество это требуется нам в небольших количествах, но играет огромную роль в поддержании организма.

Без фолиевой кислоты нарушается формирование эритроцитов и наступает анемия. Она нужна для нормального обмена сахара, для синтеза белков, без нее могут возникать неполадки в ДНК. Иногда желудочные и кишечные болезни связаны именно с дефицитом витамина В9, потому что он необходим для поддержания слизистой.

Если вы испытываете частые смены настроения, усталость, вам все вокруг кажется серым и неинтересным, дело может крыться не в вашем природном пессимизме, а в том, что ваш мозг и нервная система получают недостаточное количество фолиевой кислоты. Для беременных женщин и кормящих матерей она вообще незаменима, и даже малейший ее недостаток наносит огромный вред развитию ребенка.

Одним словом, витамин В9 ничуть не менее важен для нас, чем аскорбиновая кислота. К сожалению, мы нередко получаем его меньше, чем нужно. Это связано с нашим питанием – слишком в нем много готовых продуктов, полуфабрикатов, консервов, макарон с пельменями, в которых фолиевой кислоты совсем мало или просто нет. Где же тогда ее искать? Само название этого вещества дает ответ – оно происходит от латинского слова «листья». Зелень, салаты, свежие овощи – вот ее лучшие источники.

Пока есть возможность, каждый день съедайте хотя бы по пучку свежей листовой зелени. Чем темнее она, тем больше в ней витамина В9. Шинкуйте ее и добавляйте куда только можно. А вместо обеда вообще можно съесть большую миску зеленого салата с растительным маслом и кусочек рыбы или мяса, и не надо никаких других гарниров.

Витамин В9 можно запасать и на зиму. Он сохраняется в сушеных листьях укропа и петрушки, квашеной листовой капусте, крапиве, сныти, в замороженных листьях, зеленом горошке. Чтобы не было никакого дефицита, ежедневно ешьте зелень – и тогда у вас не будет проблем со здоровьем, связанных с недостатком фолиевой кислоты.

***Сурина Вера Николаевна, Ленинградская обл., г. Ивангород***

# МОЙ РЕЦЕПТ ЗЕЛЬЦА

После того как вы напечатали мое письмо о холодце, не так уж много, но были звонки с вопросами. А сейчас я хочу продолжить тему о вкусной еде. Напишу о блюде, которое называется «зельц».

*Готовится оно из свиной и говяжьей голов. Некоторые варят из них холодец. Мне это не нравится. Зельц можно приготовить из свиной головы, а можно и из говяжьей, что есть под рукой. Но вкуснее будет, если варить из 0,5 головы того и другого животного. Говяжья готовится дольше, поэтому и закладывать ее надо на час раньше. Также я обязательно добавляю до 1 кг свиного или говяжьего филе. Варится все, в общей сложности, 3-4 часа.*

*Вода только закрывает мясо. Присаливаю, бросаю 2 луковицы, горошины душистого перца и лавровый лист. Выкладываю в большую миску до остывания. Головы разбираю, мелко режу и филе. Затем добавляю молотый душистый перец и кашицу чеснока. Все хорошо перемешиваю и выкладываю на марлю, стягивая, делаю узел. Получается такой толстый круглый блин. Выкладываю этот блин узлом вниз на большую тарелку, сверху кладу разделочную доску и груз (у меня тяжелая гирька). Обычно варю с утра, а к вечеру все готово.*

Ставлю в холодильник. Утром этот «блин» разворачиваю. Получается однородное, очень вкусное мясо, из которого можно сделать нарезку и красиво и аппетитно подать гостям или сделать с зельцем бутерброды на работу. Приятного аппетита!

***Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельсский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16. Дом. тел. 8-8453-77-09-12***

# НЕСКУЧНАЯ ЯЧКА

Ячневую крупу сложно назвать популярной, хотя стоит она недорого, а по своим полезным свойствам не уступает остальным злакам. Ячмень– вообще растение очень полезное. В нем есть почти все нужные нам витамины, особенно РР и D. Много в зернышках кальция, железа, натрия, фосфора, цинка, меди. Это все микроэлементы, нужные для здоровья костей, нервной и иммунной систем и, конечно же, сердца.

Ячневую крупу считают диетической – она полезна тем, у кого есть проблемы с желудком и кишечником, отложения солей в суставах и почках. Среди всех других злаков она самая малокалорийная, так что кашу и гарниры из ячневой крупы можно и нужно есть людям, у которых есть проблема лишнего веса и ожирение.

Что говорить – читала, что даже антимикробные вещества есть в ячневой крупе, поэтому при инфекциях ее советуют обязательно включать в питание не только для поддержания сил, но и для борьбы с бактериями.

Из ячки можно готовить не только обычную кашу на молоке или воде, но и самые различные блюда. Поделюсь рецептом замечательных котлеток. Попробуйте их приготовить, и вы поймете, что ячневая крупа – это совсем не скучно, а очень даже вкусно.

***Ячневые биточки.*** *300 г крупы отварить в подсоленной воде (3 стакана) до мягкости. Смешать с 2 яйцами, рубленой зеленью (укроп, петрушка, крапива, шпинат), обжаренным луком, тертой морковью. Слепить биточки, обвалять в панировочных сухарях и пожарить в растительном масле или запечь в духовке. Подавать со сметаной.*

***Ракитина Римма Григорьевна, г. Александров***





# Слоновая болезнь



***Лето – прекрасная пора, когда много природных лекарств. Но и опасная. Ведь в жару очень быстро размножаются вредные микробы, разные паразиты. Поэтому не забывайте о правилах гигиены и следите за своим здоровьем. Лечите все болезни вовремя, чтобы не было такой беды, какая случилась с героем истории К.И. Дорониной.***

## БЕДА С НОГОЙ

Летом 1953 году пожилой мужчина привез к моей бабушке своего сына. Молодого и красивого белокурого парня с трудом снимали с повозки три человека (помогали сторож и лесник).

Ходить он уже не мог. Левая нога до самого паха так распухла, что пришлось разрезать штанину.

«Врачи не могут помочь избавиться от этой напасти», – сокрушался отец больного. «А я-то чем помогу?» – отвечала бабушка Елена, разглядывая и ощупывая больную ногу. Парень заплакал.

Бабушка велела поставить на стол печеную картошку и чай. Накормив нежданных гостей, стала расспрашивать обо всем страдальца. Оказалось, ему 27 лет, звать Иваном, служил в Средней Азии. «Вот там-то болячку и прихватил», – предположила моя бабушка.

Но Иван сказал, что два года после армии был здоровым, работал на бульдозере. Потом нога начала опухать все больше и больше, а после – синеть. Боли невыносимые. Недавно какие-то наросты появились. Долго маялся по больницам, даже в Киеве лечился. Дали 1-ю группу инвалидности. Вот и приехал с последней надеждой. «Мне сон приснился, – снова заплакал парень. – Матерь Божья к тебе прислала. Ты поможешь!» Иван был человеком верующим. Мы с ним потом подружились.

Бабушка раздумывала до вечера. Сбегала к знакомым в поселок и определила больного на квартиру с довольствием. «Лечиться придется долго, и жить надо рядом», – сказала она. И вот каждое утро стала ходить к Иванушке, с вечера приготавливая снадобья для его лечения.

## ПЕРВЫЕ 40 ДНЕЙ

Часто бабушке была нужна и моя помощь.

- Вдвоем мы разминали ногу больного, смазывая ее касthghвым маслом пополам с водкой.
- За день Иван выпивал 0,5 л настоя из цветков конского каштана. Плотно набивали стограммовый стаканчик сухими цветками, с вечера заливали кипятком и настаивали ночь. Давали больному по 100 мл настоя 5 раз в день: 3 раза через час после еды и 2 раза между едой.
- Дважды в неделю – 2 ст. л. угля и 1 ч. л. касторового масла на ночь для очищения организма. В первое время очищение проходило у него болезненно, но потом он привык и не жаловался.
- Основными продуктами в дневном рационе были 2 сырых яйца, 1 л козьего молока, разные каши, козий сыр, козья сметана. И все. Картофеля бабушка ему не давала, хотя он очень просил.
- На ночь, уже ложась в постель, Иванушка выпивал кисель из семян подорожника. У нас всегда этих семян было полно, собирали их ранней осенью. Для приготовления киселя я долго растирала их в порошок в каменной ступке или в макотерке. На 1 ст. л. порошка – 1 стакан кипятка. Для вкуса добавляли любое варенье, и получалась густая очень приятная масса.

Через 40 дней бабушка поменяла методику лечения, сказав Ивану: «А теперь, когда ты окреп, когда жизненные силы вернулись, начинаем травить врагов твоего тела». Что же это за враги такие?

## ЛЕЧИТЕСЬ ВОВРЕМЯ!

Слоновая болезнь, или слоновость – так называют стойкое увеличение размеров какой-либо части тела. Например, ноги, руки или мошонки.

Идет болезненное разрастание (гиперплазия) кожи и подкожной клетчатки, вызванное постоянным застоем лимфы с образованием отека. Научные названия болезни – элефантиаз, элефантиазис.

Причиной нередко становится паразитическая нематода, обитающая в почве, пресных водах и даже в море. По словам бабушки Елены, личинки этих глистов попадают в водоемы благодаря миграции перелетных птиц. Наиболее известные виды нематод, паразитирующих в организме человека, – аскариды и острицы.

Кроме слоновости, они способны вызвать немало болезней. Например, аскаридоз, энтеробиоз, трихоцефалез, трихинеллез и не только. Поэтому нельзя забывать о правилах гигиены, особенно сейчас, летом!

В наше время лечение большинства из подобных недугов не представляет особых трудностей. Но только при своевременном обращении за медицинской помощью. В случае с Иваном болезнь была уже сильно запущена. Хорошо, что бабушка Елена догадалась о ее причине. Помог многолетний опыт целительницы. А ведь слоновая болезнь бывает не только из-за гельминтов.

Ее причинами становятся и врожденные пороки лимфатической системы, когда происходит закупорка лимфатических сосудов, нарушается лимфоток (лимфостаз). Слоновость начинается при воспалении лимфоузлов, после их удаления, а также при метастазах в лимфососудах и лимфоузлах. Синегнойная палочка, сифилис, красная волчанка – любая из перечисленных патологий может приводить к развитию слоновой болезни – застою лимфы с воспалением. И одна из самых распространенных причин – рожистое воспаление. Даже хроническая экзема и варикозное расширение вен могут



со временем обернуться такой бедой. Поэтому лечиться всегда надо вовремя!

## ЕСЛИ ВИНОВАТЫ ГЛИСТЫ

Когда причиной слоновой болезни стали глисты, как в случае с Иваном, идут токсико-аллергические реакции. В результате жизнедеятельности паразитов образуются вещества, которые отравляют организм. Они и приводят, помимо прочего, к аллергическим реакциям.

Бессимптомный инкубационный период может длиться долго, от 3 до 18 месяцев. И аллергические проявления бывают примерно через 3 месяца после инфицирования, попадания глистов в организм.

А само заболевание выявляют по анализу крови не ранее чем через 9 месяцев. Поэтому должны насторожить внезапные аллергические реакции и другие симптомы:

- на коже, особенно на руках появляются болезненные высыпания наподобие экссудативной эритемы;
- увеличиваются лимфатические узлы в паху, на шее, в подмышечных впадинах;
- могут развиться болезненный лимфангит (воспаление лимфатических сосудов), инфекционный фолликулит, у женщин – мастит, у мужчин – водянка яичка;
- бывает и перемежающая лихорадка, когда температура периодически подскакивает до очень высокой. Потом – озноб, сильные выпоты. Наблюдаются и бронхиальная астма, и бронхопневмония.

И только через 2-7 лет после заражения болезнь вступает в следующую стадию. Она характеризуется в основном поражением кожных и глубоких лимфатических сосудов.

Лимфоциты крови «устают» бороться с инфекцией. Замедляется лимфоток, воспаленные стенки лимфатических сосудов уплотняются. В конце концов сосуды закупориваются в результате стеноза или тромбоза. Идет воспаление и в окружающих тканях.

Тромбированные лимфатические сосуды часто разрываются. Из-за длительных лимфангитов и лимфаденитов (поражения сосудов и узлов) слоновость может развиться в различных частях тела. Очаги некроза (распада тканей) возникают, например, в лимфатических узлах, которые являются благоприятными местами для развития любых инфекций с образованием абсцессов.

## ЧТО ПОМОЖЕТ ИСЦЕЛИТЬСЯ?

Лекарство при таком серьезном заболевании каждому больному должен индивидуально назначать лечащий врач. Диета же рекомендуется молочная, фруктовая, овощная. И, конечно, нужны цельные злаки.

А народная медицина обычно предлагает лечение слоновой болезни, вызванной паразитами, цитварной полынью. Когда-то наши аптеки были ею переполнены. Если не найдете траву в аптеках, можете заготовить ее и сами. Также используют керосин, но только очищенный. Помогают и грибные снадобья: сок белых и черных груздей, порошок из высушенных лисичек. Рассасывающим свойством обладают дегтярные мази, хозяйственное мыло, мумие. Еще готовят ядреную настойку чеснока, применяют хрен, имбирь. Некоторые из этих средств использовала и моя бабушка для лечения Ивана.

## КРИЗИС МИНОВАЛ

Через 40 дней очищения и укрепления организма бабушка Елена сказала, что пришло время вытравить паразитов натуральными средствами.

Как раз в лесу созрели ягоды – земляника, малина, ежевика. Иванушка съедал их по 3 стакана в день с козьим молоком. И принимал по 1 ст. л. порошка из высушенных грибов лисичек.

Утром натощак принимал по каплям с водой настойку незрелых грецких орехов на очищенном керосине. В первый день – 1 каплю, во второй – 2 и так далее по нарастающей. Когда дошел до 45 капель, случилось что-то ужасное.

Вообще-то, нога уже заметно похудела и стала мягче. Но вдруг Иван проснулся на рассвете от жуткой боли. Даже закричал. Хозяйка дома, в котором поселили нашего больного, прибежала за бабушкой Еленой. А та, увидев на ноге ярко-красные узлы, обрадовалась: «Ну, процесс пошел!»

К вечеру начали вскрываться те красные фурункулы. Бабушка обвязывала ногу полотняной простыней, намыленной густым раствором из черного хозяйственного мыла и сыворотки козьего молока. Простыня высыхала буквально на глазах, и приходилось повторять процедуру до 7 раз в сутки. Работали мы в хирургических перчатках, обмывали руки себе и Ивану раствором хлорной извести.

С 45 капель настойки грецких орехов начали снижать дозу точно так же, по 1 капле. На 24-й стали проходить фурункулы. Больной хорошо спал, больше не мучился от болей. А на последней капле нога была уже нормального размера, но все еще имела такой вид, будто с нее содрали кожу. И тогда бабушка сделала мазь.

Смешала 250 г коровьего сливочного масла, 2 ст. л. ликоподия (спор плауна), горсточку прополиса примерно со спичечный коробок, 1 стакан зверобойного масла и 100 г пчелиного воска. Все перетопила в духовке на протяжении 5-6 часов. Потом процедила в горячем виде и слила в стеклянную баночку. Когда мазь остыла, намазала ею больную ногу и наложила повязку на трое суток.

После пятидневного перерыва начали второй курс лечения настойкой, который снова продолжался 90 дней.

Наконец наш больной встал на ноги, но продолжал лечение уже у себя дома.

## ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ РЕЦИДИВА

Потом Иван приехал к нам здоровый, красивый. Пришел на своих двоих и даже принес очень ценные по тем временам продукты: крупы, сало, масло, комковой сахар, консервы. Больше 10 килограммов притащил на себе! Мы ему обрадовались как родному. Пробыл он у нас до вечера и записал рецепты снадобий, которые бабушка Елена велела ему принимать, чтобы болезнь не вернулась.

- Снять пленки с куриных желудков, тщательно их промыть под холодной водой и высушить на противне в духовке. Приготовить из них порошок. Принимать его натощак, запивая водой. В первые 10 дней – по 1 ч. л. утром. Затем сделать перерыв на 5 дней. В следующие 10 дней – по 1 ч. л. утром и вечером пред сном. Снова перерыв на 5 дней. Еще 10 дней – по 1 ч. л. только вечером перед сном.
- Заготовить полынь цитварную. Вечером залить 1 ч. л. травы 1 стаканом кипятка и настоять ночь. Утром процедить и выпить 0,5 стакана до еды. Оставшиеся 0,5 стакана – вечером перед сном.

# Серебряная помощь

***Моя мама, Наталья Петровна, родилась в первый год войны в Ленинграде в семье потомственных архитекторов. Дед и отец ее были зодчими, построившими за свою жизнь немало прекрасных зданий в разных городах нашей страны.***

В их большой квартире, которой посчастливилось избежать «уплотнения» после революции, за многие годы выросло не одно поколение детей. Там были старинная мебель и множество самых удивительных вещей, которые сейчас можно встретить разве что в музеях. Например, в одном из гигантских резных деревянных буфетов, занимавшем почти целую стену в столовой, хранилось знаменитое семейное столовое серебро, которое моя прабабушка умудрилась сберечь даже в страшные годы Гражданской войны. Там были не только столовые приборы – ложки, вилки и ножи самой причудливой формы для разных блюд, но и разнообразные серебряные сосуды: вазочки для варенья и конфет, блюда для рыбы и птицы и многое другое. Например, совершенно умопомрачительных размеров супница с крышкой, которую по праздникам в дни семейных обедов торжественно вносила кухарка. Но это все, конечно, было еще до войны, и об этих вещах я знаю, в основном из маминых рассказов. Я-то уже мало что застала из этого серебряного изобилия, но именно с нашим семейным серебром связана чудесная история, которую я хочу рассказать.

Как я уже сказала, мама родилась в первый год войны, осенью, и моя бабушка, ее мама, вскоре эвакуировалась с младенцем из осажденного блокадного города. А вот прабабушка, Виктория Федоровна, никуда ехать не захотела, наотрез отказавшись покидать родной город, в котором прошла вся ее жизнь. «Бог меня не оставит, – сказала она, – революцию с Гражданской войной пережила, переживу и это! И потом, кто сохранит все наше добро?» С этим спорить было трудно, и мои дядьки и тетки так и не смогли уговорить свою «королеву-мать», как все ее называли, покинуть Ленинград. Но прабабушка моя оказалась права: Бог ее не оставил и даже послал ей помощь – с ней в квартире осталась та самая кухарка, которая приходила к ним готовить большой праздничный стол. Она была расторопная, находчивая и предприимчивая деревенская женщина. Своей семьи у нее не было, и она так привязалась к моей прабабке, что ухаживала за ней, как за ребенком, находила еду и дрова для растопки печурки даже в самые тяжелые блокадные дни. А вот с водой было трудно: водопровод не работал, люди таскали воду из Невы, далеко – часто за водой не походишь, тем более под бомбежками, в лютый холод, преодолевая жуткую слабость от голода. Воду надо было запасать. К тому же пить ее обычно приходилось сырой, хотя многие умирали тогда еще и от инфекций. И вот наша чудесная кухарка Татьяна придумала, как обеззараживать воду. Недаром ведь, говорила она, в церкви, когда святят воду, наливают ее в серебряные сосуды и опускают туда серебряный крест. Во все кастрюли, тазы и другие емкости, наполняемые водой, Татьяна раскладывала семейное серебро, которое хранилось в знаменитом буфете. А вода из серебряной супницы предназначалась специально для ее хозяйки, Виктории Федоровны. Стояла там эта вода, по рассказам, очень долго и совершенно не портилась.

И это еще не все. У прабабушки всегда было высокое давление, и однажды Татьяна, увидев свою хозяйку с тяжелым приступом гипертонии и не имея под рукой никаких лекарств, взяла да и приложила ей к запястьям, к сгибам локтей и под затылок серебряные ложки и ножи, да еще на грудь пристроила какую-то серебряную плоскую посудину. Впоследствии эта история рассказывалась у нас в семье как анекдот. Прабабушка, увидев бросившуюся к ней кухарку с ножами в руках, хоть и не могла пошевелиться от слабости, все же завопила: «Ты что – зарезать меня хочешь?» Ну, та ее кое-как успокоила и убедила приложить серебряные вещи к местам выхода к коже кровеносных сосудов. И что вы думаете – вскоре прабабушка действительно почувствовала себя намного лучше, невыносимая головная боль отступила, и она даже смогла встать! Как рассказывала мне потом сама прабабушка, которая, кстати, прожила больше ста лет, так было не один раз. А недавно я прочла в каком-то журнале о народных способах лечения, что вообще при гипертонии рекомендуется пить воду, настоянную на серебре, и носить серебряные кольца на безымянных пальцах обеих рук, а при сердечной недостаточности – еще и на мизинце левой руки. Но откуда Татьяне-то это пришло в голову? Известно только, что наше семейное серебро она использовала таким необычным образом для лечения моей прабабушки и снимала у нее приступы гипертонии, помогала работе сердца, а быть может, даже спасала ее серебряной водой от самых разных инфекций, обеззараживая серебром питьевую воду.

Прабабушка и Татьяна вместе пережили всю блокаду Ленинграда, вместе встретили Великую Победу и праздновали ее вместе со всеми вернувшимися из эвакуации родными.

Но эта история имеет продолжение. Мне пришлось вспомнить рассказ моей прабабушки о блокадных днях лет двадцать назад – когда я с маленьким сыном Пашкой оставалась одна на даче, и однажды во всем поселке внезапно отключили электричество. Света не было весь вечер, а потом еще сутки. Не работал магазин, и как раз у меня кончился газ в баллоне, то есть воду для питья вскипятить было не на чем. Вот тогда-то я и вспомнила про серебряную воду. Схватила все серебряные ложки, нож, вилки, которые попали к нам из бабушкиного дома, и положила все это на ночь в кастрюлю с колодезной водой. Вода настаивалась всю ночь, и наутро я решилась дать эту воду ребенку. И ничего страшного не случилось! Мы оба пили нашу серебряную воду до тех пор, пока в поселок не дали электричество и не закипел наш электрический чайник. А там и муж приехал с полным газовым баллоном. В общем, этот опыт я провела на себе, и очень успешно!

***Тимофеевская О.Г.,***
***Ленинградская обл.***





## Очень люблю природу

Мне 56 лет, на пенсии, взрослые дети – отдельно. По гороскопу Овен. Очень люблю природу, живу на Дону. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, тоже любящим природу, спокойным, не судимым и непьющим.

***Наталья, Ростовская обл., тел. 8-906-186-54-65***

## Добрая и нежная

Вдова, 57 лет (157-75), симпатичная, обаятельная. Добрая и нежная, люблю вкусно готовить, создавать уют в доме. Без жилищных проблем. Для серьезных отношений желаю познакомиться с порядочным, самостоятельным, добрым мужчиной 56-65 лет, без вредных привычек.

***Адрес: Татьяне Федоровне, 353410, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Лермонтова, д. 82, кв. 37. Тел. 8-928-207-59-92***

## Отзовись, простой и заботливый

Вдова, 65 лет (162-85). Скромная, добрая, без вредных привычек, трудолюбивая. Живу с семьей дочери. Для серьезных отношений желаю познакомиться с мужчиной 65-75 лет, ростом 175 см, без вредных привычек и судимостей, не гулящим, простым и заботливым, желательно омичом. Согласна на переезд.

***Адрес: Щербаковой Людмиле Федоровне, 644504, Омская обл., Омский р-н, с. Лузино, ул. Комсомольская, д. 18, кв. 62. Тел. 8-908-104-01-65***

## Где же ты, моя судьба?

Мне 64 года (184-78), по гороскопу Овен, Тигр. Надеюсь встретить добрую, верную спутницу жизни, желательно родившуюся в год Тигра или Козы. Одиночество давит на душу и угнетает. Сестра говорит, что у меня золотые руки, но пока некого им обнять, приласкать. Мне нравятся полненькие аккуратные женщины, но нужна одна- единственная. Где ты, милая, моя судьба? Отзовись, жду!

***Адрес: Афанасьеву Александру, 450024, Башкортостан, г. Уфа, Демский р-н, ул. Локомотивная, д. 24, кв. 2, тел.: +7-987-619-08-03***

## Одной в деревне плохо

Желаю познакомиться с одиноким мужчиной пенсионного возраста для общения и, возможно, совместной жизни. Вы из Москвы или Московской области. Мне 65 лет, одинока, жильем обеспечена – квартира и дом. В деревне одной плохо, скучно, да и помощник требуется по хозяйству. Некому траву покосить, воды накачать... Но главное – общение, взаимопонимание и любовь.

***Адрес: Сычевой Альбине Андреевне, 601785. Владимирская обл., г. Кольчугино, ул. Ленина, д. 3, кв. 54. Тел. 8-915-752-87-37***

## Нужен порядочный вдовец

Симпатичная, доброжелательная, спокойная блондинка с карими глазами, без вредных привычек. Мне 56 лет, рост 164 см. Познакомлюсь с порядочным, надежным, не жадным вдовцом до 60 лет. Вы без материальных и жилищных проблем. Для создания счастливой семьи.

***г. Саратов, тел. 8-987-325-84-57***

## Скучаю по общению

Очень скучаю по общению и хочу расширить круг знакомств. Я верующая, многим помогаю по мере возможностей. Люблю делать добро и общаться с хорошими людьми.

***Адрес: Сагандуповой Надежде Николаевне, 403437, Волгоградская обл., Кумылженский р-н, х. Шопин, ул. Лесная, д. 14***

## Письмо другу

Мне 34 года (158-56), скромная, добрая, симпатичная, верная и надежная. Без вредных привычек, без детей. Люблю природу, животных, музыку, искусство. В свободное время занимаюсь творчеством. Мечтаю встретить доброго и скромного, симпатичного, верного и надежного мужчину без вредных привычек. Вам 30-40 лет, вы непьющий и не судимый.

***Натали, Новосибирская обл., тел. 8-953-862-32-39***

## Немного стеснительный

Есть проблемы со здоровьем (травма головы). Не ладится личная жизнь, я немного стеснительный. Люблю читать, занимаюсь спортом. Есть среднее профессиональное образование. Устал от одиночества. Хочу найти свою половинку – нормальную девушку 23-28 лет, не гулящую, хозяйственную. Устроит даже переезд в другой город.

***Адрес: Мухамедзянову Сергею, 400096, г. Волгоград, пр. Столетова, д. 38, кв. 120, тел. 8-937-562-79-46***

## Хочу создать семью

Живу в небольшом белорусском городке. Мне 23 года, образование высшее экономическое. Инвалид 2-й группы, хожу с палочкой, небольшой дефект речи. Хочу создать семью, иметь детей. Пусть откликнется хороший, умный парень до 30 лет, можно инвалид.

***Адрес: Шах Юлии, 231471, Беларусь, Гродненская обл., г. Дятлово, ул. Кутузова, д. 35***

## Мечтаю о дружной семье

Симпатичный, спокойный, трудолюбивый. Мне 36 лет, рост 180 см, не женат. Без вредных привычек. Ценю честность и взаимопонимание. Могу поддержать беседу, развеселить и, в принципе, сделать вашу жизнь ярче, приятней. Умею делать массаж. Увлекаюсь спортом, народной медициной, рыбалкой, садоводством. Люблю природу. Хожу в лес за грибами и ягодами. Познакомлюсь с простой женщиной, которая, как и я, устала от одиночества и мечтает о счастливой, дружной семье.

***Адрес: Андрееву Александру, Татарстан, г. Зеленодольск, г/п, д/в***

## Познакомлюсь с православной девушкой

Для серьезных отношений хочу познакомиться с девушкой приятной внешности, культурной, не легкомысленной, православной, живущей желательно в Воронеже или неподалеку. Мне 32 года (185-82), материально и жильем обеспечен. Образование высшее. Звоните после 20 часов.

***Адрес: Шаляпину Дмитрию, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 9, кв. 17. Тел. 8-919-238-28-76***

## Скромная, серьезная

Порядочная, скромная, серьезная девушка без вредных привычек. Мне 32 года. Для создания семьи хотела бы познакомиться с привлекательным, порядочным, православным, нежным мужчиной 30-40 лет. Вы надежный, уверенный в себе, с чувством юмора, не судимый. Желательно из городов Свердловской области. Не выношу зануд, консерваторов, тиранов, мужчин самолюбивых, разведенных, слишком гордых и наивных.

***Лариса, тел. 8-902-258-68-06***

## Если вы серьезная, домашняя

Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 35 лет, серьезной, домашней. Я татарин, образование высшее медицинское, жильем обеспечен.

***Адрес: Низамову Т., 450098, Башкирия, г. Уфа, пр. Октября, д. 126/3, кв. 26. Тел. 8-905-356-53-44***

## Давайте переписываться!

В 33 года у меня ни мужа, ни детей, ни брата, ни сестры, ни отца. С матерью нет общего языка. Девушки 21-43 лет, пишите. Мне нужны советы, поддержка, и очень хочется переписываться с подругами.

***Адрес: Евгеньевой Юлии Евгеньевне, 170026, г. Тверь-26, Комсомольский пр., д. 9/1, а/я 58. Тел. 8-909-271-23-45***

## Нет знакомых в деревне

У нас нет ни дачи, ни дома в деревне, ни бабушек, ни дедушек. И летом мне с дочкой и двумя внучками, 6 лет и 3 года, некуда съездить. Хочется побыть на природе, поработать на земле. Может быть, есть в Самаре или области одинокий дедушка, которому нужны близкие люди. Может быть, ему одному очень плохо. Пожалуйста, не подумайте, что я ищу себе пару. Скорее – отца, которого никогда не видела. Я добрая, отзывчивая. Могу приезжать, навещать, помогать. Пишите, будем рады.

***Адрес: Корчагиной Татьяне Петровне, 443099, г. Самара, ул. Ленинградская, д. 24, а/я 11859***



## Женат еще не был

Для создания семьи познакомлюсь с хозяйственной девушкой 26-35 лет, шатенкой, русской, можно из деревни. Мне 43 года (168-70), материальных и жилищных проблем нет. Хотелось бы иметь веселую, дружную семью. Женат не был.

***Михаил, Башкортостан, г. Уфа, тел. 8-964-959-85-21***

## Надеюсь, мы встретимся

Мне 42 года, по гороскопу Рыба. Очень жизнерадостная, веселая, с чувством юмора, интересная во всех отношениях. Одинока, без детей, без вредных привычек. Надеюсь встретить мужчину, близкого по духу и возрасту, доброго и честного. Вы желательно из Краснодара или Краснодарского края. Звоните после 18 часов.

***Марина, тел. 8-903-457-28-25***

## Огород, грибы, рыбалка

Обыкновенный парень, 40 лет (170-75), вредных привычек себе не привил. Живу вместе с дочерью. Есть чувство юмора, люблю огород, грибы, рыбалку. Мечтаю познакомиться со спокойной, доброй женщиной.

***Адрес: Каримову Рустему, Башкортостан, г. Уфа, ул. М. Рыльского, д. 14/1, кв. 85. Тел.: 8-347-236-03-80, 8-919-159-49-59***

## Золотое сердце и золотые руки

Вдова, 56 лет (164-62). Пережила много горя, предательства. Верующая, аккуратная, чистоплотная, с золотым сердцем и чистой душой, открытая, не богатая, без вредных привычек. Есть проблемы со здоровьем, более 40 лет занимаюсь нетрадиционной медициной. Круг интересов разнообразен. Имею квартиру, дачу. Для серьезных отношений ищу мужчину 60-65 лет, непьющего, с золотыми руками, умного, не скандального и не жадного.

***Надежда, г. Чита, тел. 8-914-525-71-58***

## Устала от одиночества

Мне 54 года, блондинка, симпатичная, веселая. Познакомлюсь с добрым, ласковым и верным мужчиной 50-57 лет, не судимым, только из Ленинградской области. Корысти у меня нет. Устала от одиночества. Люблю готовить, печь пирожки.

***Татьяна, Ленинградская обл., тел. +7-905-251-58-96***

## Познакомлюсь с единомышленником

Мне 52 года (152-50), по гороскопу Козерог. Люблю животных. Любимый автор книг – Тамара Шмидт. Стараюсь из всего выделить самое важное, а мелочное отбросить. В основном живу и действую по подсказке своей души, которая ведет по пути истины в сопровождении божественной созидательной силы. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной, мысли которого совпадают с моими. Любовь к животным обязательна. Считаю, что надо защищать слабых, помогать им.

***Адрес: Майбуровой Марине, 167026, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Мира, д. 45, кв. 169***

## Не теряю надежду

Небольшого роста, приятной наружности, 53 года. Живу одна, у дочери своя жизнь. Я хозяйственная, порядочная, надежная. Способна окружить заботой хорошего человека, и этого очень не хватает в моей одинокой жизни. Не теряю надежду познакомиться со своим ровесником без вредных привычек, особых забот, трудолюбивым, доброжелательным человеком, чтобы прожить остаток лет в заботе друг о друге.

***Алена, г. Санкт-Петербург, тел.: 8-812-356-86-00 (дом.), 8-921-330-49-28 (сот.)***

## У детей своя жизнь

Живу в поселке городского типа недалеко от Твери. Мне 57 лет, двое взрослых детей. Мужа и других родных нет, я воспитанница детского дома. Хотела бы найти друзей по переписке, так как не с кем поговорить, у детей своя жизнь. Если кому-то тоже одиноко, давайте общаться, писать друг другу письма, а может, и звонить. Приглашу в гости, если вам тоже не с кем поговорить. Места у нас красивые, много ягод, грибов, рыбы.

***Адрес: Павловой Вере Михайловне, 170513, Тверская обл., Калининский р-н, п. Новая Орша, ул. Ленина, д. 14, кв. 18. Тел. 8-952-068-53-62***

## Мы поймем друг друга

Русская, 52 года. Надеюсь встретить свою половинку из Санкт-Петербурга, который учится в университете Сергея Сергеевича Коновалова, автора серии книг. Очень хочу найти единомышленника, чтобы любить и быть любимой, счастливой. На данный момент работаю охранником в общежитии. Люблю природу, умею хорошо готовить. Живу отдельно от детей. У меня 2 сына, они женаты.

***Кротовой Наталье Михайловне, г. Ростов-на-Дону, тел. 8-904-343-69-32***

## Где-то затерялось счастье

Одинокая, пережила страшную потерю. Вдова, 60 лет (162-84), не обременена никем и ничем. Живу на юге России. Скромная, порядочная, простая, трудолюбивая, всегда полагаюсь на себя. Люблю природу и животных. Живу в своем доме. Себя хвалить не хочу, но при встрече не напугаю. Жду звонка от одинокого мужчины с умелыми руками, устойчивой психикой, без бурного прошлого, без судимостей и вредных привычек. Чувство юмора и оптимизм приветствуются. Давайте спасем друг друга от одиночества!

***г. Краснодар, тел. 8-928-883-44-34***

## СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



# ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

## Болезнь вернулась

В 1990 году удалили молочную железу левой груди. Была лучевая терапия. В 2003 году – повторная операция по шву, облучение. Потом каждый год проверки. В 2011 году – метастазы в печени. Осенью 2014 года начала распухать левая рука от плеча до локтя, а теперь и до пальцев. Сейчас боль не прекращается. По шву пошли коросты, кожа огрубела. Правая грудь, как и левая рука, увеличилась. Никаких назначений по поводу руки не было. Очень жду вашего совета.

***Адрес: Сметаниной Тамаре Фроловне, 627440, Тюменская обл., с. Бердюжье, ул. Гнаровской, д. 8***

## У дочери меланома

Дочери 45 лет, у нее обнаружили меланому. Лечение не предлагают. Очень прошу, помогите! Возможно, кто-то уже лечился от этой болезни.

***Адрес: Кофановой Н.С., 142171, г. Москва, Щербинка, ул. Пушкинская, д. 3, кв. 114***

## Чем помочь моей любимой?

Моя любимая и уважаемая супруга Зинаида Ивановна тяжело заболела – инсульт. Очень бы хотелось найти рецепт, получить совет, чтобы как-то помочь моей близкой, дорогой женщине.

***Адрес: Семечкину Николаю Петровичу, LV-1058, Латвия, г. Рига, ул. Валдекю, д. 52/2, кв. 18***

## Опухоль, камни, тахикардия

После неудачной супружеской жизни и потери сына здоровье мое пошло на убыль. Обнаружили опухоль головного мозга, нашли камни в желчном пузыре. Беспокоит тахикардия, я стала рассеянной. Да еще и сгорел дом. Помогите народными рецептами! Мне еще 43 года, хочется жить и быть здоровой.

***Адрес: Оськиной Алле Эдуардовне, Ростовская обл., Матвеево-Курганский р-н, с. Рясное, ул. Гагарина, д. 12***

## Последняя надежда

Очень нуждаемся в совете, подсказке добрых людей, способных реально помочь в лечении бесплодия с низким уровнем АМГ. Кто проходил обследование для подготовки к ЭКО, тот знает, насколько непросто смириться с приговором врачей. Надеюсь, народные рецепты помогут забеременеть в позднем репродуктивном возрасте.

***Адрес: Анне, 117463, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 13, к. 2, кв. 404***

## Маме очень плохо

Нашей маме 78 лет, 16 марта произошел инсульт, отказала правая сторона. Она 3 дня вообще не глотала. И сейчас не встает, не разговаривает, но пытается глотать йогурт, яблочное пюре. Воду из шприца даем. Не могли бы вы подсказать, что делать в таких случаях?

***Адрес: Кельдибековой Александре Михайловне, 427085, Удмуртия, Шарканский р-н, д. Кыква, ул. Молодежная, д. 13, кв. 1. Тел. 8-950-817-82-48***

## Эпилепсия с детства

Мне 36 лет, инвалид 3-й группы. Болею эпилепсией с детства. Не знаю, как вылечиться. Принимаю каждый день таблетки, но они только успокаивают на какое-то время. Есть ли эффективные народные средства? Жду ответа.

***Адрес: Юшковой Н.А., 427736, Удмуртия, Граховский р-н, д. Порым, ул. Центральная, д. 16, кв. 1***

## Последствия инсульта

Мне 67 лет, в мае 2014 года перенесла инсульт (левая сторона). Восстанавливаюсь, хожу с палочкой, и рука уже отходит, и речь в порядке. Но не проходят боли в ноге и руке. Еще беда с мочевым пузырем. За день иногда раз 20 приходится ходить в туалет, и ночью проблема. Я даже столько не пью, сколько из меня выходит. Организм обезвоживается. Не простываю, лечусь, но ничего не помогает. Невролог говорит, что это тоже связано с инсультом. Что делать? С нетерпением жду совета.

***Адрес: Трофимовой Лидии Андреевне, 100004, Казахстан, г. Караганда, ул. Орлова, д. 107, кв. 29***

## Как восстановить щитовидку?

Дочери 24 года, стала очень нервной. У нее аутоиммунный тиреоидит, субклинический гипотириоз. Назначили гормон, который надо принимать постоянно. Месячные не идут, цикл нарушен. Поделитесь опытом лечения, очень просим!

***Адрес: Алехиной Любови Дмитриевне, 115432, г. Москва, ул. Трофимова, д. 33, кв. 69. Тел. 8-905-716-63-90***

## Миома, простатит, узлы

Помогите, пожалуйста, вылечить народными средствами миому, щитовидную железу (5 узлов) и простатит (только рецепты без водки).

***Адрес: Сергеевой Н.Д., 141281, Московская обл., г. Ивантеевка, ул. Бережок, д. 7, кв. 188***

## Обострение гастрита

Мне 49 лет, год назад заболел гастритом с повышенной кислотностью. Весной – обострение. Как вылечить или загнать в длительную ремиссию мою болезнь?

***Адрес: Булатину Виктору, 301664, Тульская обл., г. Новомосковск, ул. Маяковского, д. 17, кв. 14***

## Прошу уточнить рецепт

Слышала, что для похудения можно есть по утрам сырой рис. Беру 1 ст. л. риса, заливаю кипятком, держу 20-30 минут, а потом ем, запивая водой. Правильно ли я делаю? Не выводятся ли кальций, нужные соли из организма? Прошу вас, ответьте. Мне 58 лет, болячек много, да к тому же вес 100 кг при росте 153 см.

***Адрес: Наталье, 249270, Калужская область, г. Сухиничи, ул. Победы, д. 20, кв. 12***

## Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
**(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:**
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №13(331)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.



Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 09.06.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 29 июня.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная



Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.





